# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№2 (186) январь 2010




## ПИСЬМО В НОМЕР

# Болезням не сдаемся

Немногие в наше время могут похвастаться крепким здоровьем, а я взял и перестал болеть. Конечно, армия меня закалила, но после выхода на раннюю военную пенсию болезнь все-таки подкралась и ко мне. Диагноз врачи поставили неутешительный (сейчас даже не хочу о нем вспоминать). Но я решил, что должен сделать в жизни то, что было задумано. И еще решил потратить на дело то время и те силы, которые большинство людей в подобных случаях тратит на хождение по больницам. У меня в деревне много лет стоял недостроенный дом. А ведь была мечта – оставить после себя детям, внукам настоящий дом, вырастить сад... Всегда хотелось, чтобы добрая память обо мне была на земле. Вот и пришлось перебраться в деревню – из города не наездишься на стройку. Работал, как говорится, до седьмого пота, и организм мог бы не выдержать, если бы не жена. Она, моя верная помощница, ушла с работы, чтобы тоже переехать в деревню и заботиться обо мне. Хотя работа ей нравилась, и она у меня совсем не сельский человек. Но к трудностям нам не привыкать. Сколько было в жизни этих переездов, военных городков! А тут все-таки собственная земля, свое хозяйство. Вот жена меня и выходила. Подписалась на «Лечебные письма» и стала не только моей первой помощницей, но и травницей, целительницей. Прошло четыре года, и дом наш стал теплым, уютным. Минувшим летом уже собирали свою смородину, клубнику, а скоро и сад у нас будет в цвету на радость внукам, правнукам. Теперь уж никаким болезням я не сдамся – хочу увидеть, как зацветут все мои яблони. А болезни и сами как-то незаметно отступили. Оказывается, можно быть здоровым, поддерживая себя простыми народными средствами, работая на свежем воздухе, на природе и радуясь плодам своего труда.

***Василенко В.А., Московская обл.***

**ЦИТАТА**

***Улыбайтесь чаще, и улыбка обязательно вернется к вам хорошим настроением, а заодно и здоровьем!***

***Башлакова М.И., г. Москва***

**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

# Дорогие читатели!

Все мы уже понимаем, что только от нас самих зависит наше здоровье, поэтому и делаем вместе такую необходимую газету, как «Лечебные письма». Как приятно читать в ваших отзывах, что наша газета приносит пользу, помогает в лечении! А чтобы «Лечебные письма» стали еще лучше, нужны не только ваши благодарности в адрес читателей и редакции, но и подробные рассказы о том, как газета помогла вам улучшить здоровье. Мы будем рады, если вы расскажете в своих письмах, какие именно рецепты и методики лечения оказались самыми эффективными, кто из читателей прислал вам самые лучшие письма в ответ на просьбу о помощи. Конечно, обо всем этом мы напишем на страницах «Лечебных писем», и людям будет приятно узнать, что для кого-то их помощь оказалась настоящим спасением. Так что пишите обо всем подробно. В своих письмах вы часто перечисляете фамилии всех читателей, которые прислали вам полезные советы, рецепты. Но, к сожалению, длинные списки фамилий в газете просто не помещаются.

Наши читатели помогают друг другу бескорыстно, по зову сердца, поэтому газету «Лечебные письма» так любят и ждут. И, конечно же, тех, кто пытается за деньги продать свои рецепты нуждающимся (такое, к сожалению, еще случается!), никак не назовешь друзьями «Лечебных писем». А настоящие друзья пишут нам вот такие удивительные слова: «Как же хочется всем на свете помочь, всех вылечить! Главное – не просто взять и написать рецепт, а потом отослать его в конвертике. Главное – сделать все это искренне, от чистого сердца!» Эти строки написала наша молодая читательница Татьяна Харитонова из г. Десногорска Смоленской области. Ее письмо опубликовано в рубрике «Хороший пример». И если бы все брали пример с таких читателей, то больных людей уже стало бы намного меньше. Крепкого вам здоровья и мира в душе!

***Редактор Ольга Петухова***

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **8 ФЕВРАЛЯ**

Здравствуйте, любимые мои «Лечебные письма»! Очень вам благодарна за то, что напечатали мое письмо, в котором я просила рецепт для больных коленок.

Спасибо всем людям, которые откликнулись на мою просьбу. За одну только неделю мне прислали 12 писем. А главное, что я их получила ко дню своего рождения. Дай Бог вам всем здоровья и счастья в жизни!

Были письма без обратного адреса и фамилии – просто от Елены из Москвы или от Розы Михайловны из Иркутска, от читателей из Анапы...

Спасибо всем! Добрых людей больше встречается на моем пути. Вот однажды ехали мы с мужем и ребенком шести лет в поезде в Киев на встречу выпускников военного училища, где учился мой муж. Когда отъезжали от Москвы, к нам в купе посадили (можно сказать, даже положили) пассажира, и он спал до самого Киева. Когда уже объявили, что подъезжаем, он проснулся и спросил, куда и зачем мы едем. Муж объяснил, а наш сосед поинтересовался, где мы будем жить. Сказали, что в гостинице. Он нам и говорит: «Запишите мой адрес и телефон, я вас буду ждать. В гостинице летом никогда нет мест». Так и получилось: все места заняты, и пришлось позвонить нашему новому знакомому. Его звали Игорь Нестеренко. Ответила жена Игоря: «Мы вас ждем, я уже стол накрываю». Вроде бы чужие люди, а стали как родные на долгие годы. Было это 25 лет назад. Сейчас, к сожалению, не знаю, где они, но добро не забывается.

Еще раз спасибо всем добрым людям! Некоторые ваши рецепты я уже применяю, лечусь.

***Адрес: Романенковой А.Е., 172383, Тверская обл., г. Ржев-3, ул. Челюскинцев, д. 23, кв. 64***

Уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Спасибо вам за такую хорошую газету, а также за то, что быстро напечатали мое письмо с просьбой о помощи племяннику. Многие читатели в своих письмах у меня спрашивают, на какой стадии у племянника опухоль. У него начальная стадия, облучения не было, и «химию» не вводили, поэтому, может, что-то и можно сделать с помощью народной медицины. Конечно, он принимает много лекарств. Сейчас немного отпустил кашель, и жидкость пока не накапливается. Мы теперь надеемся на лучшее благодаря добрым людям, которые прислали нам письма с рецептами, советами, с номерами телефонов.

Очень прошу выразить мою великую благодарность этим людям: Букареву Ю.В., Барановой Л.Г., Ионову Ю.В., Платонову К.А., Прохоровой Л.В., Петрову С., Божедарнику В.А., Серохвостову И.Н., Горчачевой В.А., Лаппо Е.А., Козымаевой Н.С., Маршевой М.Ф., Талаю В.П., Ступиной В.В., Дорогих В.В., Бохмату О.И., Карповой Н., Бекаевой Э.Э., Садулаеву Х., Бабенко А.А., Васько Т.Е., Полетаевой Г.И., Царенко Ю.В., Васильеву С.Ф., Богунову Н.И., Нагиной Г.З.

А письма все идут! Спасибо вам за ваше неравнодушие к чужой беде. Это дороже всего на свете! Желаю вам здоровья, благополучия, душевного тепла.

***Адрес: Матюшиной В.А., 196650, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Пролетарская, д. 131, кв. 36***

Хочу сказать редакции огромное спасибо за то, что выписали для меня любимую газету. Мне действительно оформили подписку, причем, как активному читателю, совершенно бесплатно, и теперь я исправно получаю «Лечебные письма». Честно говоря, я очень сомневалась, что это возможно. Сейчас ведь такое непросто время...

Мне казалось, что теперь люди больше внимания обращают на свой капитал, чем на других людей и тем более на чужие проблемы. Но сейчас я поняла, что не все еще потеряно, что есть люди, думающие о других, и это здорово! Выписав для меня «Лечебные письма», вы мне не столько помогли материально, сколько поддержали духовно, и за это я вам очень благодарна.

Ваша постоянная читательница Елизавета Королева.

***Адрес: Королевой Е., 115408, Москва, ул. Борисовские пруды, д. 42, кв. 119***

После публикации в газете моего письма «Как обойтись без лекарств?» я получила много откликов и очень-очень благодарна всем, кто мне написал. Спасибо большое за ваши советы, предложения помощи в лечении и просто за теплые слова, моральную поддержку! Желаю вам крепкого здоровья и долголетия, радости, исполнения всех ваших желаний!

***Адрес: Грачевой Н.Б., 125130, Москва, ул. Космодемьянских, д. 7, корп. 3, кв. 229***

# Под лежачий камень вода не течет

**Ничто в этой жизни не вечно, проходит и молодость, а вместе с ней нередко человек теряет интерес к жизни. Я считаю, это очень плохо, когда человек ставит крест на своей жизни, сколько бы лет ему ни было. Из-за такого настроения организм сдается и становится уязвимым для любой болячки.**

Знаю много примеров, когда люди и в 70, и в 80 лет вели интересную активную жизнь. Такие люди справляются с болезнями намного легче, ведь им некогда болеть! Вот и читатели «Лечебных писем» уже не раз высказывались о том, что продлить молодость и справляться с недугами им помогают творчество, любимые занятия, даже просто наблюдения за природой. Одни увлечены своим садовым участком, другие сбором лекарственных трав, третьи активно участвуют в создании нашей газеты, помогая своими письмами больным людям, а некоторые, оказывается, даже пишут стихи, повести и рассказы! Любое дело помогает человеку в жизни, лишь бы оно было по душе! Многих, например, успокаивает ручной труд. Не зря ведь женщины в старые времена постоянно занимались рукоделием и отличались более покладистым характером, чем в наше время. А в нашем дворе лет 15 назад – можно сказать, во времена разрухи – один умелец-инвалид построил своими руками детскую площадку. Деду было за 70, сам без одной ноги, а руки-то на месте! Жилконтора тогда отдала распоряжение спилить старые тополя, так он из этой древесины такие чудеса смастерил ребятишкам и себе на радость. И это пожилой человек с ограниченными возможностями! Он-то и послужил для меня примером.

Так вот что я хочу посоветовать тем, кто попал в «замкнутый круг» болезней, кто давно и безуспешно ходит «по кругу» от одного врача к другому: прислушайтесь к себе! Не является ли причиной всех ваших болячек обыкновенная затяжная депрессия? По моим наблюдениям, часто так и бывает. Если это случилось с вами, гоните прочь дурные мысли и срочно начинайте действовать, то есть воплощать свои желания и мечты в реальность. Подумайте о том, что далеко не все желания требуют больших финансовых затрат. Я в этом убедился, когда сам выкарабкивался из затяжной депрессии. На самом деле любому человеку больше всего на свете хочется того, что ни за какие деньги не купишь. Это, например, настоящая любовь, радость общения с друзьями, радость познания и творческих открытий. И все это зависит только от нас самих, друзья мои!

Ради своего здоровья, интересной и полноценной жизни начните действовать с маленьких шагов, пусть даже через силу. Например, встаньте с дивана и сделайте то, что вам давно хотелось, хотя бы из домашних дел, для себя или своих родных. Почувствуйте результат: не только другим, но и себе приятно доставлять радость! Улучшается настроение – отступают и болезни.

***А.В. Круглов, Санкт-Петербург***

**Не первый год читаю «Лечебные письма», и не ради себя. Больше всего меня беспокоит здоровье внучки. Многие спрашивают, откуда у молодых сейчас столько тяжелых болезней. Могу ответить: многие из них живут в постоянном напряжении, стрессе ради своего будущего, а о настоящем даже не задумываются. От нервов, от перегрузок и болезни появляются с самого детства.**

# Улыбка нам вернет здоровье

Минувшим летом у моей внучки Вероники после выпускного бала был день рождения. Ей исполнилось 17, собрались одноклассники, друзья, подружки. Посмотрела я на девчонок и задумалась: какие дети теперь серьезные! Одна девочка всплакнула. Я спрашиваю: «Что случилось, Леночка? Обидел кто?». А она и отвечает: «Лучшие годы прошли...» Я, конечно, улыбнулась (это в 17-то лет у них жизнь прошла!) и попыталась убедить девочку, что не все еще потеряно, но она мне не поверила, хоть и успокоилась. Послушала, о чем девчонки разговаривали. Даже не о мальчиках, не о любви. В основном обсуждали поступление в институт, планы на жизнь. Именно планы. У кого-то они даже расписаны на 10 лет вперед: когда замуж выходить, когда детей рожать... Но девочки хорошие, только радости у них нет. Сейчас почти все учатся в институтах, и некоторые успевают работать, зарабатывая не меньше родителей. Наша Вероника старается ни в чем не отставать от подружек, но сил не на все хватает. Здоровье у нее слабое с раннего детства, и большие нагрузки ей не по силам, но характер упрямый – если за что берется, не отступит. В результате за полгода уже дважды лежала в больнице с желудочными приступами. Я считаю, все от нервного напряжения. Но как ей это объяснишь? Вот однажды я взяла ее за руку и подвела к зеркалу: «Смотри, – говорю, – у тебя морщинки появляются». Она испугалась: «Где морщинки?». Ну и правда на лбу уже две складочки «застыли», потому что улыбается девочка все реже. Слишком много у нее забот. Я и объяснила, что эти морщинки – мимические, и они могут остаться на всю жизнь, если ты почти никогда не улыбаешься. Внучка моя улыбнулась через силу – морщинки начали разглаживаться. Улыбнулась еще. «А знаешь, – говорит, – бабуля, у меня голова перестала болеть. А ведь болела с утра!». Вот так мы нашли простое лекарство от головной боли. А ведь и правда, даже на юных лицах теперь можно увидеть «скорбные» складочки. О чем же грустить в 17 лет? Потом эти девчонки будут жалеть, что они были такими серьезными.

Как посмотрю, люди сейчас к 30-40 годам многое имеют в жизни, а выглядят усталыми, да и здоровья нет совсем. Здоровье очень сильно зависит от нашего настроения, от душевного настроя. А улыбка лечит и даже помогает облегчить состояние тяжелых больных – это доказано учеными. Поэтому улыбайтесь чаще, и улыбка обязательно вернется к вам хорошим настроением, а заодно и здоровьем!

***Башлакова М.И., г. Москва***

# ГОРЛО ЛЕЧИМ ЛУКОМ

Зима в этом году снежная, ветреная, заболеть в такую погоду можно даже и по неосторожности, во всяком случае со мной часто такое случается. И в первую очередь страдает горло – это, видимо, уже хроническое. Вот и приходится искать такие рецепты, которые позволяют обходиться без сильнодействующих лекарств: не будешь ведь каждый раз таблетки глотать, так можно себя извести. А в народной медицине рецептов с естественными, натуральными лекарствами очень много. Я поделюсь тем, что сама проверила и убедилась в эффективности. На первом месте у меня обычный репчатый лук.

Луковицу натираю на терке, кашицу слегка подогреваю и использую для ингаляции при ангине. Дышу парами лука 10–15 мин. И ничего, что слезы льются градом, это тоже полезно.

А для полосканий горла я готовлю отвар из луковой шелухи. Для этого 2 ст. л. чистой шелухи заливаю 0,5 л воды, кипячу 5 мин., процеживаю, и этим отваром в теплом виде полощу горло 5-6 раз в день. Но и это не все. Я считаю очень полезным принимать свежий луковый сок – по одной чайной ложке три раза в день после еды. Я бы посоветовала так делать всем, не дожидаясь простуды или гриппа. Это хорошо для профилактики и укрепления здоровья вообще. Всего одна луковица помогает справиться с начинающейся ангиной.

***Светлана Владимировна Петелина, г. Тобольск***

# ЕСЛИ НАДО БЫСТРО СОГРЕТЬСЯ

Часто причиной заболевания может стать переохлаждение: длинная дорога по морозу или пребывание весь день в плохо отапливаемом помещении. Сначала незаметно, что промерз, зато на следующий день начинаются неприятности. На такой случай есть много рецептов разогревающих чаев, например, чай с имбирем. Но, согласитесь, не всегда имбирь может оказаться под руками в нужный момент, тем более что в некоторых местах имбирь в магазине не найдешь (как у нас в городе, например). На такой случай есть другой выход:

заварите обычный чай, можно добавить сушеные листочки смородины, малины – все, что вы запасли с лета, и ложечку меда. Если нет ничего – просто чай, добавьте в него щепотку молотого черного перца и выпейте чай с перцем, пока он горячий. Ужв через минуту вы почувствуете, как жар разливается по всему телу.

Это старинный охотничий рецепт, которым до сих пор многие пользуются, чтобы согреться. И кстати, по действию он гораздо эффективнее, чем распространенная водка с перцем. Люди, которые разбираются в народной медицине, никогда не советуют водку с перцем – это заблуждение. Только чай или горячая вода смешивается с перцем для лечения. Давно известно, что черный перец не просто согревает, но и укрепляет мышцы, улучшает переваривание пищи в желудке, повышает энергию нервной системы. Я постоянно использую черный перец не просто как пряность, но и как целебное средство.

***Аркадий Маслов, г. Прокопьевск Кемеровской обл.***

# ПОСЛЕПРАЗДНИЧНАЯ ДИЕТА

После многочисленных праздников в январе нашей печени приходится несладко, это даже здоровый человек заметит: если при быстрой ходьбе правый бок болит, значит, печень нуждается в отдыхе. Причем я не имею в виду любителей заложить за воротник, у них печень медленно превращается в кирпич. После переедания в праздники всем нужна разгрузка. Я проверила на себе действие однодневной диеты, которая легко переносится и благотворно сказывается на состоянии нашей печени. Вот как она выглядит:

на завтрак смешайте 2 натертых яблока, 1 ст. л. манной крупы, размоченной в 3 ст. л. кипяченой воды, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. сгущенного молока и сок половины лимона. Получается большая порция, мне хватает половины, чтобы спокойно дожить до обеда.
На обед приготовьте смесь уже из 3 натертых яблок, 2 ст. л. предварительно размоченных овсяных хлопьев, 1 ст. л. сгущенного молока и 1 ст. л. меда.
А на ужин разомните 300 г брусники до однородной массы, смешайте ее с 1 ст. л. сгущенного молока и 1 ст. л. меда.

Всего один день на этой диете принесет облегчение печени, потому что все продукты, которые используются, печени подходят. Да и вообще этот приятный легкий день, мне кажется, женщинам должен понравиться, потому что с такой разгрузкой и похудеть легко.

***Нина Макарова, г. Люберцы***

# ИНГАЛЯЦИЯ ДЛЯ НЕРВОВ

Расстройства нервной системы – это не всегда только явные признаки, такие как раздражительность или, напротив, апатия. Часто по причине нервного расстройства поднимается давление, начинаются головные боли, пропадает сон. К сожалению, холодная погода, отсутствие солнца тоже не лучшим образом могут сказываться. Особенно это касается пожилых людей. И потому обязательно в целях профилактики надо укреплять нервную систему. Недавно я сама попробовала забытый метод, который сейчас снова стал популярным.

Надо купить в аптеке настойку валерианы и каждый вечер перед сном медленно и глубоко вдыхать пары спиртовой настойки корня валерианы, делая всего по 3 вдоха каждой ноздрей.

Количество вдохов можно подбирать по самочувствию. Например, если с утра голова остается тяжелой, можно попробовать сделать по 4 вдоха или по 5. Но слишком усердствовать не стоит, чтобы не испортить эффект от таких ингаляций. И по времени не стоит затягивать: как только почувствуете, что состояние стабилизировалось, вы прекрасно себя чувствуете, прекращайте нюхать валериану, все хорошо в меру. Оставьте процедуру до следующего раза.

***Валентина Васильевна Чеботарева, г. Еманжелинск Челябинской обл.***

# КОГДА ПРОСТУЖЕНЫ МЫШЦЫ

Я уверен, что большинство людей хотя бы раз в жизни испытывали внезапно возникшую боль в мышцах спины или шеи – в тех местах, где, казалось бы, болеть не должно. А ведь как болит! Ни повернуться, ни резкого движения сделать невозможно. Человек практически выключается из привычной жизни иногда на неделю. По-научному воспаление мышечных тканей называется миозит, спровоцировать его может обычный холод, сквозняк, переохлаждение. Такое состояние иногда можно спутать с другим коварным нашим врагом – остеохондрозом, поэтому надо внимательно понаблюдать за собой, может, стоит и к специалисту сходить на обследование. Но боль в мышцах все-таки возникает резко. Самым простым средством, которое помогает справиться с болью, является мед.

Можно просто намазать больное место медом, сверху покрыть пленкой и оставить на 15–20 мин. Повторять процедуру можно несколько раз в день в течение недели. Для компрессов можно также использовать смесь меда с натертой черной редькой или с хреном, делать такой компресс лучше перед сном.

Но в любом случае обыкновенный мед дает очень хороший результат для обезболивания и лечения воспаленных мышц, поскольку он легко проникает в кожу и оказывает и обезболивающее, и противовоспалительное действие, как и такие лекарства, как меновазин. Но если можно обойтись без лекарств, так и надо это делать. Вот мед вполне заменит растирку. И важно держать больные места в тепле. Ничего лучше для повязки, чем старый пуховый платок, я не знаю.

***Дмитрий Николаевич Иванов, г. Сызрань***

# ОРЕХОВОЕ МОЛОЧКО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Зимой иммунитет необходимо укреплять, об этом даже по телевизору каждый день повторяют, правда, рекламируя молочный продукт. Я мало верю в такие разрекламированные штучки, больше доверяю натуральным, проверенным годами народным рецептам. И совсем не обязательно для этого готовить какие-то сложные травяные настойки или бальзамы (хотя, конечно, стоит и этим заниматься для здоровья), можно каждый день делать очень простое средство, которое называют по привычке ореховым молочком. Лучше использовать самые ценные орехи, например, кедровые. Но, судя по ценам на них, не все на это решатся, и потому использовать я советую самые доступные грецкие орехи. Только покупая, обязательно попробуйте их, чтобы орехи не были прогорклыми. Неочищенные орехи реже бывают плохого качества, чем очищенные.

Измельчите 10 ядер грецких орехов, добавьте полстакана холодной кипяченой воды и настаивайте не менее двух часов, периодически помешивая. Затем добавьте 2 ч. л. меда – молочко готово. Съедайте его по 1 ст. л. в течение дня перед едой.

Ореховое молочко, несмотря на простоту, оказывает укрепляющее действие на весь организм. Это легко проверить: если вы часто простужаетесь, например, по 3-4 раза за сезон, не дожидаясь очередной простуды, возьмите за правило питаться каждый день ореховым молочком по две недели, а затем сделайте недельный перерыв. Повторите прием. Готов поспорить, что по сравнению с прошлым годом вы будете чувствовать себя здоровее. Я сам прошел через это неверие. И еще: полезно кормить ореховым молочком подростков, когда происходят гормональные сбои в переходный период. И всем оно очень полезно.

***Юрий Михайлович Сутягин, г. Орел***

# ВИТАМИННЫЙ НАСТОЙ

По себе знаю, как иногда трудно приходится: вроде бы ничего не болит по отдельности, а в целом самочувствие никудышное. Судя по разговорам, люди моего возраста – это после 50 – часто испытывают то же самое, хотя вполне еще работоспособны и на болезни обычно не жалуются. Я много лет собираю подшивки газет по народной медицине, недавно вычитала, что примерно в таком состоянии необходимо усиливать защитные механизмы, особенно зимой, когда витаминов не хватает всем, а уж пожилым людям тем более. Для этого можно заваривать специальный настой:

2 части цветков боярышника, 1,5 части шишек хмеля, 3 части травы пустырника смешать. Затем 1 ст. л. травяной смеси залить 200 мл горячей воды и поставить на паровую баню на два часа. После этого настой процедить и принимать по 1 ч. л. три раза в день после еды в течение месяца.

Этот витаминный настой умножает силы, дает энергию, устраняет тревоги и страхи за собственное здоровье в том числе и помогает пережить благополучно зиму.

***Раиса Ивановна Бородкина, г. Краснодар***

# И никаких болезней!

**Профессор, доктор медицинских наук, известный народный целитель Иван Павлович Неумывакин говорит, что в своих болезнях виноваты мы сами. В организме только две наследственные болезни: шизофрения и гемофилия, а все остальные мы сами и создаем. Да, действительно, так и есть, только не все это понимают.**

Сколько сейчас полных людей, а сколько бесполезных диет! Надо все делать с умом и, главное, помнить, что слегка голодный человек – всегда здоровый человек. Я никогда никаких диет не применяла, но чувствую себя вполне здоровой женщиной. Утром после физзарядки варю себе овсяную кашу. На литр холодной воды – 4 ст. л. с верхом овсяных хлопьев, 1 мин. варю, снимаю, подсаливаю немного и 2 мин. настаиваю. Получается хорошая каша. Через некоторое время пью кофе со сгущенкой и обязательно с корицей. Корица обладает своеобразным ароматом, и я ее добавляю во фруктовые салаты, запеканки, пудинги, в небольшом количестве даже в мясо, соусы. Итак, кофе с маленьким кусочком черного хлеба – и до 11 часов не хочу есть. Приду с улицы и вместо еды пью стакан отфильтрованной воды. В 13 или 14 часов – обед: борщ, или щи, или суп, но обязательно горячее и с молодой телятиной, а не со свининой. Покупаю куриные грудки. На ночь перед сном заливаю майонезом, а утром жарю. Днем – фрукты, овощи. Яблоки ем постепенно, 2-3 штуки натощак. Грушу утром не ем – тяжело, в ней много клетчатки, калия, меди, железа, так что груша у меня после обеда.

В каши добавляю изюм, курагу. На ночь заливаю холодной кипяченой водой чернослив, а до обеда пью по 0,5 стакана этого настоя для хорошей работы кишечника. Каши варю из всех круп. Тыкву режу кубиками, добавляю молоко, грецкие орехи, изюм, мед, яблоко, но готовлю без соли. Капуста у меня всегда в любом виде, и чеснок постоянно в пищу добавляю. Очень много использую репчатого лука. В четверг всегда варю гороховый суп. За день съедаю 350-500 г фруктов. Варю и молочные супы. Ужин у меня до 17 часов. И нет никаких желудочных заболеваний! Напишу вам свои рецепты.

**1. От кашля**

• Бананами я лечу кашель в начальной стадии: чищу, разминаю толкушкой, добавляю воду и мед, 10 минут настаиваю и в течение дня принимаю.

• Против кашля, простуды помогают бутерброды. На черный хлеб намазываю сливочное масло, сверху – морковь, затем черная редька (все натираю на мелкой терке). Или делаю бутерброды с черным хлебом, маслом и тертым хреном.

**2. Для улучшение памяти**

• Хрен. В листьях и корнях хрена в 5 раз больше аскорбиновой кислоты, чем в лимоне! А рецепт такой: натереть корешок (0,5 майонезной баночки) и 3 лимона с цедрой, добавить 3 ст. л. меда и настоять в холодильнике 3 недели. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день во время еды. Полезно и для зрения.

• Грецкие орехи. Надо съедать по 5–7 штук в день, можно толченые со свежими сливками.

• Натереть мелко 3 головки репчатого лука, отжать сок, смешать пополам с медом и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

• Память хорошо развивается в коллективе из 2–3 человек. Полезно вместе отгадывать города (кто больше на одну и ту же букву), быстро считать: 3, 6, 9, 12 и так далее до 100, а потом в обратную сторону.

Будьте всегда оптимистами и верьте в счастливое будущее: сегодня хорошо, а завтра будет еще лучше! Здоровье и мир – что может быть важнее для человека?

***Адрес: Красниковой Зинаиде Васильевне, 625051, г. Тюмень, Ткацкий проезд, д. 8, кв. 345***

# Годы летят, словно птицы

**Очень благодарна вам за то, что напечатали мое письмо о поездке на родину отца – Украину. Я уже послала эту статью сестре Лене, пусть порадуется и вспомнит еще раз о нашей с ней первой встрече!**

В.А. Тарасов из Волгограда пишет в своем письме: «Жизнь так быстро проходит – не успеешь оглянуться!» Да, действительно, наша жизнь очень быстротечна! Вроде бы совсем недавно сами были детьми, а сейчас уже внуков воспитываем! Поневоле вспоминаешь слова из знакомой песни нашей молодости:

А годы летят,
Наши годы, как птицы, летят,
И некогда нам оглянуться назад.

А задумывались ли вы когда-нибудь, дорогие друзья, о том, почему наши годы так быстро летят? Не мы ли сами постоянно подгоняем время, порой не замечая этого? Мы ведь довольно часто употребляем в своей жизни такие слова, как «побыстрее». Например, все ученики то и дело твердят: «Поскорее бы наступили каникулы, скорей бы Новый год, поскорее бы окончить школу и стать взрослыми...» Все дети мечтают о том, чтобы поскорее наступил их день рождения!

Став взрослыми, мы опять торопим время: «Поскорее бы отпуск, поскорее бы выросли дети, поскорее бы пойти на пенсию...» Вот время и летит, угождая нашим просьбам! Вот мы уже и на пенсии! Наверное, хватит подгонять время, пора оставить его в покое, пусть идет себе потихоньку. Казалось бы, куда теперь спешить? Но мы уже по привычке продолжаем торопить наше драгоценное время! Теперь появились другие мечты и желания, и мы хотим, чтобы быстрее выросли наши внуки, чтобы успеть посмотреть, какими они станут. А в повседневной жизни мечтаем о том, чтобы быстрее закончилась зима, поскорее пенсию принесли, чтобы скорее пришел очередной номер любимой газеты. И так постоянно: скорей бы то, быстрей бы это... А потом удивляемся, что наши года так быстро летят! Вот и 2009 год улетел от нас, скажем ему «прощай», а году 2010-му – «здравствуй»! Хочу пожелать вам в этом году всего самого доброго и светлого, что есть на земле. Желаю всем болящим скорейшего выздоровления! Пусть одинокие найдут в этом году свою вторую половинку! Пусть Госпожа Удача сопутствует вам во всех добрых делах, а птица счастья завтрашнего дня обязательно прилетит и в ваш дом! Мир вашему дому!

***Адрес: Артемовой Т.А., 142211, Московская область, г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18***

# Лучше творчество, чем тоска

**Вот и пролетели 60 лет в заботах, волнениях... Все было, как у большинства людей нашего поколения: молодость и поиск своего пути, литература и музыка, спорт и учеба, работа и путешествия... Были выезды осенью на сбор урожая, веселые молодые «капустники». Многого мы тогда не имели, но и особо не расстраивались – юный задор брал свое. Сейчас я вспоминаю, что было важного в жизни.**

Учеба и работа – первая декада жизни, пора накопления знаний, умений и опыта – с 15 до 25 лет. Затем вторая, с 25 до 35 лет, – улучшение профессиональных навыков, создание семьи, рождение детей, изменение отношения к жизни, преодоление многих жизненных кризисов (особенно в 32-33 года – возраст Христа). С 35 до 45 лет – рост профессионализма, более взвешенное отношение ко многим ситуациям. На место романтики приходит более трезвый взгляд на жизнь. С 45 до 50 лет уже в детях видишь многие свои детско-юношеские метания, житейские «бури», которые уже не так тебя затрагивают. Здоровье пока еще осталось за счет «багажа», наработанного в юности (спорт, физические и интеллектуальные нагрузки). Появляется более взвешенное, терпеливое отношение к иным проявлениям духа, интеллекта, культуры, социума. С 50 до 60 лет не чувствуешь еще возраста, если высок умственно-физический потенциал. Внуки еще крепче привязывают тебя к семье, сильнее начинаешь ощущать свою большую и малую родину...

У каждого, естественно, своя жизнь, но, думаю, у нашего поколения было еще такое понятие, как романтика. Вспомните песню: «А я еду за туманом и за запахом тайги!» Нынче все изменилось. Может быть, не только в лучшую сторону, но наработанное раньше позволяет видеть хорошее и быть все же терпимее к жизни.

И вот – пенсия. Незаметно, как-то нереально, еще не воспринимается в полную силу. О возрасте лишь начинают напоминать пока небольшие недомогания, но предыдущий опыт позволяет как-то с этим справляться. Помогает многое: музыка, книги, искусство, спорт по мере сил. Думаю, что главное – это все же какой-то интерес к жизни. Видишь, сколько уже ушло знакомых, и многие – по своей вине, как ни прискорбно это отмечать. Обо всем, конечно, в письме не расскажешь. Но главное – это то, что человек все же должен сам думать и после 50 лет постепенно заменять чревоугодие разумным потреблением. В связи с этим хочу дать вам несколько житейских советов.

• В чай утром добавлять чабрец, боярышник, шиповник, женьшень, злеутерококк (особенно осенью и зимой), цветки бузины черной или другие травы – естественно, в разумных пределах и по собственному самочувствию. Подобные рецепты не раз печатались в нашей газете, надо только выбрать свои травки.

• Во всем следует знать меру. Мы живем не в безвоздушном пространстве, а среди людей, в коллективах, где иногда случаются вечеринки, праздники... Не буду лицемерить: бывало, и норму алкоголя превысишь. То же относится и к курению. Но надо стараться понемногу себя ограничивать, хоть и не всегда зто легко, особенно когда человек на нервной работе.

• Кофе, лимоны, мед – в разумных пределах. А вот ламинарию, лук, чеснок, капусту, свеклу, морковь и другие овощи, некоторые фрукты желательно иметь на столе ежедневно.

• Полезно 1–2 дня в неделю голодать или ограничиваться чаем с медом. Но мед добавлять не в горячий чай и ни в коем случае не кипятить, так как от него останется только сладость вместо целебности.

• Желательно закаливание, особенно утром и после стрессов. А затем – целебный чай, лучше смесь зеленого и черного – ощущение великолепное! Можно и кофе, но в меру.

С молодости я по утрам обливаюсь в любую стужу холодной водой, растираюсь докрасна и, кроме чая, – ничего до обеда. Приучил себя, особенно после некоторых возлияний или, как у мужчин принято, рыбалки и прочего. Вечером, впрочем, холодной водой не увлекаюсь – организм не принимает. Ем все, но в меру, никаких особых диет. Организм позволяет пока и сам выбирает, что ему на пользу, да и голова должна думать, так как тело не вечно. Все в меру!

После 60 лет подлечил катаракту с сильной близорукостью. Для этого в равных частях смешиваем теплую воду, мед, свежеотжатый яблочный сок и 6 раз в день закапываем по 2-3 капли в оба глаза. Курс – 3 недели, затем на неделю делаем перерыв и продолжаем, проходя осмотр у врача. Вот и все. Мне хватило четырех месяцев. Только лучше избегать такого лечения летом.

Проблемы с желудком и кишечником я решил с помощью чистотела, омелы, пижмы и софоры японской. Смешать поровну и заваривать как чай, не забывая про лимоны, мед (можно и сахар, но с лимоном). Воду для чая, как в Китае, лучше брать очищенную или родниковую. Литературы о чайной культуре сейчас много, это мы все пробовали путем проб и ошибок. С возрастом хорошо добавлять к этому чагу (бефунгин), чернику, фрукты и даже овощи. Вспомним морковный, луковый чай!

Лекарственными растениями я интересуюсь с юности и желающим могу дать рецепты от многих болезней. Советую вам еще заняться любым творчеством. Я вот написал несколько повестей. И места у нас прекрасные, лекарства под ногами, грех не лечиться травами! Лес, река, море рядом, Польша от морского берега видна. Есть и охота, и рыбалка. Чем возрастная тоска, лучше деятельность.

***Адрес: Семибратову В.В., 238450, Калининградская обл., Багратионовский р-н, г. Мамоново, ул. Каштановая, д. 8, кв. 2***

**ЦИТАТА**

Вы приобретете большей друзей за два месяца, интересуясь другими людьми, чем приобрели бы их за два года, стараясь заинтересовать других людей собой.

**Д. Карнеги**

## САХАР В НОРМЕ

Хоть я и пенсионерка, на здоровье не жалуюсь. Но в последнее время появились одышка, жажда, частое ночное мочеиспускание, сердцебиение неравномерное. Анализы показали повышенный сахар. Наверное, все это связано с тем, что я меньше стала двигаться – продала летнюю дачу и теперь, наверное, буду жалеть... Но, на мое счастье, повстречала я деревенскую бабульку. Она лечит себя настоями из семян чеснока.

Семена чеснока очень мелкие, 2–3 мм, однако спиртовой настой всего из семи семян и 0,5 л водки помогает уменьшить сахар в крови до нормы. Беру 5 капель этого настоя, капаю в половину стакана чистой теплой воды и пью натощак утром, потом перед сном.

Лекарствами, слава Богу, не пользуюсь уже 3 месяца и чувствую себя нормально. Кстати, артериальное давление также нормализовалось, голова больше не болит.

Я вдохновилась и теперь собираюсь улучшить свой иммунитет. Вот и не верь после этого в народную медицину! Может, мой рецепт поможет комунибудь еще.

*Адрес: Новиковой Антонине Анатольевне, 443070, г. Самара, ул. Волгина, д. 95, кв. 73*

## ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Вновь пишу вам свои рецепты, проверенные временем.

**От температуры.** Хорошо протирать все тело настойкой березовых почек. А на лоб накладывать тряпочку, смоченную разведенным уксусом.

**От кашля.** Добавить по 1 ст. л. меда и водки в стакан чая и выпить на ночь. Или натереть редьку на терке, отжать сок и смешать пополам с медом. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Если делать компресс, то через день.

**От остриц (глистов).** Делать клизму: на 0,5 л воды 1 ч. л. соды. Хорошо помогает детям, но можно и взрослым. При этом чаще менять плавочки и постель.

**От лямблий.** Еще в детстве я пила березовый деготь: капала 2 капли на сахар и съедала. Принимать 2 раза в день в течение 10 дней. Мне помогло.

**От ожога.** Вскипятить 0,5 стакана подсолнечного масла, немного остудить, добавить 10 таблеток анальгина и 10 таблеток стрептоцида (таблетки хорошо растолочь), все перемешать, нанести на бинт, положить на ожог и забинтовать.

Лечитесь на здоровье!

*Адрес: Малашенко Нине Петровне, 658969, Алтайский край, п. Малиновое Озеро. Тел. 8-913-027-95-61*

## ИЗ БАБУШКИНОЙ ТЕТРАДИ

Шлю вам семейные рецепты от разных недугов из бабушкиной тетради.

• При стойкой потере памяти взять стакан отстоявшейся воды, 200 г крапивы, 100 г корней ириса, 50 г золотого корня, по 1 ч. л. гвоздики красной и семян подорожника большого. Довести до кипения и сразу же снять. Настоять, процедить и пить по 3 ст. л. 6–7 раз в день.

• От язвы, для восстановления кишечника тщательно перемешать 50 г свежего меда, 100 г сливочного масла, 50 г какао-порошка, 2 свежих домашних яйца. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Этим средством можно вылечить язву.

• При коликах в кишечнике, тошноте применяют настой из мяты. Если кислотность желудочного сока повышенная, рекомендуется отвар: смешать по 20 г цветков тысячелистника, семян укропа и 30 г зверобоя, 3 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в тепле и принимать по 2 ст. л. 5–6 раз в день.

• От ожога взять в равных частях мед, сливочное несоленое масло, яичный белок. Все тщательно перемешать. На больные места наносить по мере высыхания мази. Ожоги не бинтовать.

*Адрес: Сорокиной Т.В., 664046, г. Иркутск, ул. Коммунистическая, д. 78, кв. 39*

## ВСПОМНИЛОСЬ ДЕТСТВО...

В детстве я жил в деревне. Там была сельская кузница, и мы, пацаны, смотрели на работу кузнеца. На полу лежали раскаленные болванки. Однажды я наступил всей ступней на болванку и обжег ногу. Побежал домой и, наступив на холодный земляной пол, почувствовал себя лучше. Тогда я набрал из колодца ведро воды и опустил туда ногу. Через некоторое время ожог прошел.

Я окончил Торжковский индустриально-педагогический техникум. Хочу поздравить директора техникума Б.Н. Добродумова и весь учебно-педагогический коллектив с юбилеем – 75-летием со дня основания техникума. А также поздравляю всех выпускников техникума, особенно двух Героев Советского Союза Дмитрия Васильевича Ермакова и Леонида Павловича Тихмякова. С уважением, выпускник техникума 1963 года, отличник профтехобразования, награжден медалью «За трудовое отличие».

*Адрес: Броновицкому В.С., 170019, г. Тверь, ул. 2-я Серова, д. 2, кв. 66*

## ЛЕКАРСТВА ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА И КИСТЫ

Читатели нашей газеты просили о помощи в лечении, и я посылаю рецепты из своей коллекции.

**Кальциумит от туберкулеза**

Взять лимоны – 10 шт., яйца – 6 шт., липовый мед – 300 г, коньяк – три четверти стакана.

Шесть яиц (целых, свежих, с белой скорлупой) кладут в стеклянную банку. Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в сухое прохладное место, накрывают марлей и обертывают темной бумагой. Держать ее надо до растворения яичной скорлупы (обычно это 5–8 дней). Потом

немного подогреть мед, чтобы он был текучим (но не кипятить!). Остудить и добавить его в смесь. Затем влить коньяк. Перелить лекарство в темные бутылки и хранить в холодильнике. На свету лекарство держать нельзя, так как свет растворяет кальций. Принимать 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды.

Через 2-3 недели после приготовления кальциумит портится. Если он у вас остался, его надо выбросить и приготовить новый. Этот рецепт проверен, он хорошо действует. Вообще, при легочных болезнях советую есть как можно больше фруктов и жиров. Очень полезны сливки (можно консервированные) с какао, чаем.

Теперь напишу, как избавиться от кисты на почках.

Молодые листья лопуха промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Слить его в стеклянную посуду и поставить в холодильник. Пить строго по схеме, не пропуская ни одного дня:
1-й и 2-й дни – по 1 ч. л. 2 раза в день;
3-й и 4-й дни – по 1 ч. л. 3 раза в день;
в последующие дни – по 1 ст. л. 3 раза в день.
И так – ровно месяц.

В начале лечения увеличатся выделения, изменится цвет и запах мочи. Через 1 месяц проверьтесь на УЗИ. В большинстве случаев кисты рассасываются, а если нет, то повторите курс через месяц. Говорят, что так вылечиваются и кисты на яичниках, и миомы.

***Адрес: Шевченко Нине Иосифовне, 353862, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Победы, 14***

# ХОЧУ ПОМОЧЬ ВСЕМ БОЛЬНЫМ

Мне 19 лет, зовут Татьяна. Решила вам написать, надеясь своими рецептами помочь людям, нуждающимся в этом. Я считаю, что главное – не просто взять и написать рецепт, а потом отослать его в конвертике. Главное – сделать все это искренне, от чистого сердца!

Помню, когда была совсем маленькой, всегда ходила и плакала: «Ой, как жалко всех больных кошечек, собачек, людей!» А брат мне отвечал: «Танюшка, их всех не пережалеешь». Давно уже читаю вашу газету, и прямо сердце разрывается. Сколько же у невинных деток и у взрослых людей страшных болячек! Как же хочется всем на свете помочь, всех вылечить! Но увы... это просто невозможно. Посылаю вам самые основные рецепты, о которых чаще всего просят читатели вашей газеты, нуждающиеся в помощи. Все рецепты, которые описаны в моем письме, были использованы и до сих пор используются людьми.

**Варикозное расширение вен.** Кашицу из свежих листьев папоротника, смешанную с кислым молоком (поровну по объему) в виде компресса прикладывают к икрам ног на всю ночь.

**Панкреатит.** В первые 2–3 дня острого периода необходимо употреблять только жидкость, 1–1,5 л (по 200 мл 4–5 раз в день), минеральную воду (типа боржоми) комнатной температуры и без газа, отвар шиповника (1–2 стакана). Затем можно вводить в рацион жидкую или полужидкую пищу (вареную или приготовленную на пару) – 5–6 раз в день малыми порциями. Следует отказаться от употребления тугоплавких жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия), а также продуктов, содержащих грубую клетчатку, богатых экстрактивными веществами и стимулирующих секрецию пищеварительных желез. Такой диеты придерживаться 5–7 дней.

**Хронический тонзиллит.** Веточки зверобоя с цветками высушить. Взять небольшой пучок, завернуть его в марлю и положить в большую (6–7 л) кастрюлю с водой, добавить сахар и довести до кипения. Получается очень вкусный, с приятным цветом и запахом чай. Принимать его нужно как можно чаще. Даже простую воду можно (а иногда и нужно) заменять на это полезное удовольствие.

Я считаю, что не бывает неизлечимых болезней. Бывают люди, которые откладывают заботу о своем здоровье в долгий ящик!

Адрес в редакции.

***Харитонова Татьяна, Смоленская обл., г. Десногорск***

## ДЛЯ ПЫШНОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Поговорите со старыми парикмахерами, они вам скажут, что современное парикмахерское дело – это настоящее «цунами» для женских волос. Покраска, химическая завивка, мелирование и другие процедуры ослабляют корни волос, снимают защитный жировой слой, сушат кожу. В результате довольно частым явлением стало женское облысение.

Есть и еще один важный момент: нервные срывы, депрессии тоже вызывают выпадение волос. Конечно, можно укреплять нервную систему изнутри. Но без внешних процедур, как вы сами понимаете, не обойтись!

Давно, когда не было в таком изобилии косметических средств, да и кусок мыла считался чудом, от выпадения волос мою бабушку спасла настойка горького красного перца – волосы перестали выпадать и даже стали гуще.

Взять 1 стручок горького красного перца, мелко нарезать, залить 100 мл водки и настоять 1 неделю. Втирать настойку в чистые сухие волосы 3 дня подряд (на ночь). При этом укутывать волосы не надо. Через 3 дня вымыть голову, высушить и снова 3 дня втирать настойку. Повторять процедуру в течение двух недель.

Чтобы вылечить больные волосы, бабушка часто применяла луковое средство.

На слегка сбрызнутые водой волосы наносят сок или кашицу из тертого лука и оставляют на полчаса, периодически массируя голову. Лучше покрыть волосы полиэтиленовой пленкой и обвязать теплым платком.

Это простое средство позволяет вызвать рост волос из «спящих» луковиц, избавиться от перхоти. Правда, процедуру лучше проводить, если вы никуда не собираетесь идти, поскольку даже тщательное мытье не сразу снимет запах лука. Но если вас это не смущает, то предлагаю еще одно старинное средство стимуляции роста волос.

Из 100 г листа алоэ отжать сок. Луковицу среднего размера натереть, отжать сок. Смешать сок алоэ, луковый сок, 1/4 стакана касторового масла и 1/2 стакана лимонного сока, хорошо перемешать до однородной массы. Средство хранить в холодильнике. Перед каждым мытьем волос втирать смесь в кожу головы на 1 час, сверху укрыть полиэтиленом и полотенцем.

***Жукова Г., г. Ейск***

## «ПИЩА» ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ

После нескольких ангин подряд и курса антибиотиков стала побаливать селезенка. Лекарства принимать не могла. Выручили травушки-муравушки. Думаю, данные рецепты пригодятся многим читателям!

• Смешать в равных долях (например, по 1 ст. л.) траву или цветы тысячелистника и цветы календулы. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день после еды при увеличенной селезенке и при воспалительных процессах в ней.
• Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня цикория, подержать на слабом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 2–3 глотка 3 раза в день. Отвар применяется в качестве обезболивающего и противоопухолевого средства.

***Орлик Г., г. Калуга***

## ЛОПУХ ПРОТИВ КИСТЫ

От кисты на правой почке я избавился благодаря скромному лопуху. Киста у меня была размером в 9 мм, и я в течение двух месяцев принимал сок лопуха. Позже сделал УЗИ, кисты в почке не было. Спасибо природе-матушке, ее дарам!

Сначала листья лопуха нужно пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Затем с помощью соковыжималки отжать сок. Имейте в виду: сок лопуха хранится не более 3 суток. Принимать сок 3 раза в день до еды по 1-2 ст. л. Курс лечения – 4 недели, затем надо сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс. Иногда придерживаются такой схемы: первые 2 дня принимают по 1 ч. л. 2 раза в день, следующие 3 дня – по 1 ч. л. 3 раза в день, следующие 2 дня – по 1 ст. л. 3 раза в день. И так – 4 круга, т.е. 4 недели. После делается перерыв, затем курс лечения повторяется.

Кто-то скажет: «Сейчас зима. Где же набрать лопухов?» Но этот рецепт можно взять на заметку – весна не за горами. И как только появятся первые побеги лопуха, вы сможете приготовить лекарство и начать курс лечения.

***Зинкина А., г. Лодейное Поле***

## ВОЛШЕБНЫЙ МОХ

Знаю, что цветоводы болотный мох сфагнум добавляют в землю для цветов – для обеззараживания почвы. А дачники делают специальную моховую подстилку при посадке луковичных растений. Я же однажды решила сделать отвар этого мха и принять ванну – чтобы суставы не болели.

В ведро воды положила несколько горсток мха, залила холодной водой и поставила на огонь. Довела до кипения, выдержала на малом огне 10 мин. и выключила. Дождалась полного остывания. После в ванну налила теплой воды, добавила отвар мха и лежала в ванне 30–40 мин.

После ванны, укутавшись в махровое полотенце, забралась в постель. У меня было такое обильное потоотделение, как будто я находилась в парилке. А наутро я почувствовала необыкновенную легкость. И потом я еще сделала десять таких ванн (через день).

Через некоторое время решила поехать на болото, чтобы собирать сабельник. Добралась до деревни, а от нее до болота надо было идти 5-6 км пешком.

Пришла. Но в болоте было столько воды, что сабельник оказался почти весь покрыт водой, к нему не было возможности подобраться. Повертелась у сабельника, словно лиса у кувшина – у лакомого кусочка, и отправилась в деревню. А это опять 5-6 км пешком! Фактически я прошла 10-12 км и не почувствовала ни усталости, ни боли в суставах. И это все благодаря ваннам с целебным мхом!

***Адрес: Нине Васильевне, 162618, Вологодская область, г. Череповец, ул. Олимпийская, д. 33, кв. 15***

# ИСПОВЕДЬ БЫВШЕГО АЛКОГОЛИКА

**Официальная медицина признала высокую эффективность методики Тимура Мамукова по избавлению от алкоголизма и наркомании. Но объяснить, каким образом до 85 % пациентов избавляются от пагубной зависимости всего за несколько сеансов, наука оказалась бессильна.**

Со студенчества и лет до тридцати Михаил Коровин пил, потому что ему это нравилось. Потом – потому, что не пить уже не мог. Даже, когда начались неприятности на работе. Когда ушла жена. Когда начало сдавать здоровье.

«Первый раз я попытался завязать после того, как на свадьбе у сестры в алкогольном бреду устроил драку с ее мужем, испортил праздник, – сейчас он говорит об этом уже спокойно. – Продержался что-то около недели и – в жуткий запой! Выйдя из пике, закодировался. Хватило на полгода... Потом были нейропрограммирование, «торпедо» – всего около десятка попыток бросить пить. И все – бесполезно. И всегда в борьбе с зеленым змеем побеждал змей...»

Алкоголизм трудно излечим. Для современной медицины это – аксиома, не требующая доказательств. Если дело дошло до физической зависимости, шансов навсегда избавиться ничтожно мало. Большинство, которое пока не знакомо с методикой доктора народной медицины Тимура Мамукова, так по-прежнему и считает. Но Тимуру Захаровичу удалось доказать обратное: с алкоголизмом можно бороться даже на тяжелых стадиях.

«Но все это в прошлом. На данный момент я не пью уже шесть лет, – продолжает Михаил. – Квасил по-черному больше пятнадцати лет, а завязал за три недели».

В 2003 году волей счастливого случая Михаил Коровин стал одним из тех счастливцев, которые в числе первых испытали на себе видеометодику Тимура Мамукова: после просмотра DVD-диска с записью сеанса биоэнергетического «штурма» его тяга к алкоголю сменилась полным равнодушием.

«Как бы передать свои ощущения... – подыскивает нужные слова мой собеседник. – Теоретически я могу выпить – рюмку ли водки, бокал ли шампанского... Но! Без малейшего удовольствия. Тяга к спиртному пропала, как и не было».

Эффективность методики Тимура Мамукова не вызывает сомнений. Это подтверждают и отзывы, полученные на основе клинических испытаний от множества наркологических лечебниц страны. Об этом свидетельствует официальное признание запатентованного метода по избавлению от алкогольной и наркотической зависимости Минздравом РФ и Российской академией медицинских наук.

Но как это работает? Какая сила заставляет людей оторваться от рюмки? Без диких ломок, а, главное, без рецидивов прекратить употреблять наркотики?

Сам Тимур Захарович объясняет, что данным ему от природы даром он активизирует внутреннюю биологическую энергию человека. Не какая-то внешняя, чужеродная сила – сам организм изживает из себя пристрастие к алкоголю или наркотикам: за счет разбуженных во время видеосеансов и многократно усиленных внутренних резервов.

«Никто, пройдя 15-дневный курс видеотерапии, не испытывает больше постоянной зависимости от алкоголя, – утверждает Тимур Мамуков. – Больше половины людей, прошедших курс видеотерапии, бросают пить совсем, остальные употребляют не регулярно – по праздникам или в связи с какими-то другими нерядовыми событиями. А это – огромная победа».

***Подготовил Олег Головин***

**От редакции:** заказать видеометодику Тимура Мамукова и получить консультацию можно по телефону:
**8-804-333-45-64,** (звонки по России бесплатно, включая мобильные)
по тел.: **(495) 362-24-33, 362-22-83, 362-26-58,** а также по e-mail: **vera@mamukov.com**
Адрес: **111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4а, стр.1 www.mamukov.com**
По Москве доставка – бесплатная; по России – наложенным платежом почтой России

***Всем заказавшим видеометодику до 23 февраля предоставляется скидка! Звоните!***

Серт. соотв-я №РОСС RU.04РЦ.С.0091, выдан 4.10 2007. ООО «Медицинские системы 2000», 111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4а. ОГРН 1035006457727.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# Народные РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

## ЧТО ТАКОЕ «ГЛАЗНОЙ МЕД»?

Уникальные целебные свойства меда известны с древних времен. А что такое глазной мед?

Глазной мед – особенный, собирается в небольших количествах по технологии старинных рецептов. Специальную подготовку пчел, места медосбора, особенности хранения до сегодняшнего дня хранят и соблюдают потомки пасечника. Исследованиями установлено, что концентрация целебных активных веществ ГЛАЗНОГО МЕДА в 3-5 раз превышает привычные для меда показатели. Это драгоценное питание для глаз.

**Показания к применению ГЛАЗНОГО МЕДА:**

- **снижение остроты зрения в любом возрасте;**
- **при начинающейся глаукоме и катаракте;**
- **большие зрительные нагрузки за компьютером: краснота, зрительная усталость, боль, ощущение песка в глазах;**
- **при воспалении век, травмах и ожогах глаз.**

***Цена 400 руб. + п/р за денежный перевод (на курс 40 дней).***

## КОГДА ПЕЧЕНЬ РАБОТАЕТ

**В современных условиях обитания к 40 годам у человека не остается и половины здоровых клеток печени. Такая ситуация обязательно отражается на здоровье.**

Выполняя более 400 функций, печень является главной лабораторией нашего организма. Она участвует в обменных процессах, вырабатывает желчь, синтезирует витамины и белки, регулирует обмен жиров, превращает токсины в безопасные вещества, очищает кровь. Природа позаботилась о защите этого органа.

Печеночная ткань способна восстанавливать свою структуру. Но реальность такова, что при неправильном питании, употреблении алкоголя, под воздействием лекарств, бытовой химии, радиации клетки печени разрушаются быстрее, чем восстанавливаются.

**Однозначно указывают на нарушение работы печени: депрессии и раздражительность, избыточный вес, варикозное расширение вен и геморрой, суставные боли и остеохондроз, пигментные пятна и псориаз, частые простуды, запоры и дисбактериоз, сухость кожи и выпадение волос, повышенное давление и быстрое ослабление зрения.**

Самое сильное лекарственное растение, способное очищать от токсинов и ядов, восстанавливать клетки печени – это расторопша.

«Санитаром» печени называют созданную в Самарской области по специальной технологии муку из семян расторопши. При употреблении всего 1-2 чайных ложек муки в день организм получает **все полезные для печени вещества в легко усваиваемом виде.**

**КАЧЕСТВО ГАРАНТИРОВАНО!!!**

***Цена 400 руб. + п/р за денежный перевод (на курс 30 дней).***
***Минимальный заказ на 2 курса.***

**www.nrz63.ru**

**Нашу продукцию вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ООО «НИЭЛ», А/Я № 6500, г.Самара 443087, а также по тел. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail: nrz63@mail.ru. Интернет-магазин www.nrz63.ru.**

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства.

Продовец: ООО «НИЭЛ», г. Самара, ул. Вольская 103а. ОГРН 1086319015353.



# КАК ЖИТЬ БЕЗ УСТАЛОСТИ?

Отшумели Новый год и Рождество Христово, впереди другие праздники. Для пожилых людей, да и не только для них, праздники – это большая нагрузка, человек часто устает. А можно ли жить без усталости? Можно! Запомните простые истины.

1. Не забудьте про завтрак. Если с утра не восполнить силы с помощью йогурта, сыра, омлета или вареных яичек, зернового хлеба, уже к полудню замедляется обмен веществ и наваливается усталость. Если на завтрак совсем не остается времени, возьмите с собой баночку йогурта и фрукты. Очень хорошо пополнит силы и обычная овсяная каша с добавлением ягод, яблок, орехов.

2. Пейте чаще и больше. Вялость и усталость обычно вызываются обезвоживанием организма. Поэтому надо обязательно пить достаточно жидкости. Это могут быть простая или минеральная вода, соки, зеленый чай. Традиционным энергетическим напитком остается кофе. Или попробуйте этот энергетический напиток: банан растереть в пюре, добавить 300 г апельсинового и 1 ст. л. лимонного сока и 1–2 ст. л. меда. Выпейте в течение дня, и усталость пройдет.

3. «Напиток молодости». Хорош при хронической усталости, для гипертоников, людей с ослабленным иммунитетом. Возьмите яблоки, сырую ярко окрашенную свеклу, черноплодную рябину (можно мороженую). Промойте, ошпарьте кипятком и выжмите сок. На 2,5 л яблочного сока – 300 г рябинового и 200 г свекольного. Слейте их вместе в эмалированную кастрюлю, нагрейте до кипения. Добавьте 10 смородиновых листков (можно и сухие), варите 5 минут, затем разлейте в стерильные банки и закатайте. Сахар (а лучше мед) добавляйте в стакан перед употреблением.

4. Хотите спать – сразу ложитесь. В идеале человеку надо спать 8 часов в сутки, иначе организм начинает давать сбой. Если вы устали, а заснуть не можете, помогут успокоительные средства, например, теплая ванна с ароматическим маслом лаванды. Его можно заменить и сухими листьями, и молодыми веточками. Горсть лаванды прокипятите 10 минут, настаивайте под крышкой до остывания, процедите и влейте в ванну.

Ванна с лавандой способствует оттоку крови от головного мозга и заменит снотворное. Быстро заснуть и крепче спать помогает и обыкновенный сухой березовый веник, положенный под подушку.

Обычно людям, когда на них накатывает усталость, хочется лечь и проспать целые сутки. Но сон почему-то не приносит желаемого эффекта, и, проснувшись, вы чувствуете себя такими же усталыми. Тогда включите музыку и танцуйте. Если трудно – пересильте себя и подвигайтесь, попрыгайте. После тренировки вы будете спать лучше и крепче. И обязательно ежедневно ходите пешком перед сном в течение получаса.

Скажите «нет» всему, что вас огорчает, и впустите, наконец, в вашу жизнь радость. Чаще смейтесь!

***Адрес: Терешкиной Марине Алексеевне, 650033, г. Кемерово, а/я 3092, т. 8-905-073-00-38***

# Я ОБУЗДАЛА САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

У меня нашли сахарный диабет. Для начала я решила сбросить вес. Почти год (9 месяцев) потратила на это. Села на малокалорийную низкоуглеводную диету. Полностью исключила сахар, сдобу, животные жиры, копчености. Булочки, печенье заменила на хлеб с отрубями. Налегала на яблоки, овощи.

• Для снижения уровня сахара в крови стала принимать травяные настои. Пила тот или иной настой сбора по 1 месяцу. Далее перерыв 10 дней – и новый сбор. Использовала черничник, брусничник, лист ежевики, голубики, цикорий, девясил, хвощ полевой, лапчатку, спорыш, галегу. Сборы составляю из 3–5 трав в равных количествах. 1 ст. л. заваривала 300 мл кипятка, томила на медленном огне 3–5 мин., настаивала 30 мин. и, процедив, пила по 70–100 мл 3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

• Курсами по 20 дней пила настой золотого уса, перерыв 10 дней и опять золотой ус или сбор трав.

Золотой ус заваривала так: 1 листок от 3-летнего растения длиной 20 см я измельчала, засыпала в термос и заливала 700 мл кипятка, настаивала ночь и пила по 50 мл 3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

Таблеток я не принимала. Изначально показатели сахара были 7-8 ммоль/л. Через 9 месяцев уровень сахара в крови и давление пришли в норму, вес уменьшился на 15 кг. 5 лет поддерживаю сахар в норме, соблюдаю диету, продолжаю пить настои трав.

• Для нормализации функции печени и поджелудочной железы очень помогает расторопша. Семена, измельченные в кофемолке, принимать по 1 ч. л. за 30 мин. до еды 3 раза в день. Лечение лучше проводить весной. 2–3 курса по месяцу с перерывом в 10 дней.

• Серьезной проблемой был высокий протромбин, т. е. густая кровь. Решить ее удалось с помощью каштана. Коричневую кожуру от 5–6 плодов каштана измельчала, заливала 100 мл водки, настаивала 7 дней и пила по 30 капель за 30 мин. до еды в течение месяца. В год провожу 2–3 таких курса. После месячного лечения у меня протромбиновый индекс снизился с 1,15 до 0,8.

• От атеросклероза и для разжижения крови использую настойку головок красного клевера (40 г цветков на 0,5 л водки, 10 дней настаивать).

• В борьбе с избытком холестерина в крови помогают овес, льняное масло, тыква, соя, чеснок – эти продукты постоянно на моем столе.

И еще два рецепта для снижения сахара и поддержания его в норме.

• Из коры, почек или листьев осины приготовьте отвар для диабетиков – 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 15 мин., процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Курс 20–25 дней, желательно пролечиться несколько курсов, после каждого курса сдавать анализы.

• Возьмите в равных частях траву козлятника, цветы мальвы, овес (восковой спелости), корень дягиля (можно и без него), 1 стакан шиповника. Измельчите, перемешайте. 3 ст. л. смеси залейте 1 л воды, укутайте, настаивайте и принимайте по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

Желаю всем крепкого здоровья!

***Адрес: Дроздовой Л.И., 460006, г. Оренбург, ул. Цвиллинга, д. 30, кв. 6***

# КАК ВЫЛЕЧИТЬ ПНЕВМОНИЮ

Недавно услышал по телевизору грустную информацию – молодой мужчина из Херсонской области приехал к нам в Крым в командировку и умер здесь, как оказалось, от запущенной пневмонии.

Очень часто пневмония возникает как осложнение вирусной инфекции, и каждый должен знать, как с ней справляться, особенно когда волны эпидемий гриппа идут друг за другом.

Еще в 70-х годах прошлого века в одной газете я прочел, что некий западногерманский профессор-медик рекомендует при первых признаках простудных заболеваний сделать 100 приседаний с глубоким равномерным дыханием. По его утверждению, так можно снять невысокую температуру (до 37,5°С) и предотвратить развитие гриппа или пневмонии.

Эту рекомендацию я проверил на себе многократно в различных экстремальных ситуациях и убедился в ее эффективности. Для иллюстрации расскажу только 2 случая.

В 1980 году я находился в командировке в Москве на курсах повышения квалификации, проводившихся в одном из вузов. Курсы закончились, коллеги, жившие со мной в трехкомнатном блоке студенческого общежития, разъехались по всему Союзу. Я проснулся с ощущением снега в легких и с температурой за 40. Позвонил в студенческую поликлинику, но мне ответили, что они обслуживают только студентов, а приезжие преподаватели должны обращаться в районную поликлинику. В окне моего 12-го этажа завывала метель, на улице мороз под -20°. Обливаясь потом, в полуобморочном состоянии я выглянул в коридор и на плохом англо-германском объяснил какой-то студентке-африканке свою просьбу. Она принесла из аптеки по моему списку набор антибиотиков, поливитаминов и жаропонижающих.

И я приступил к лечению. С валидолом под языком я бегал по всем трем комнатам, отсчитывая шаги. Периодически забегал в теплую ванную комнату, чтобы сменить промокшую майку на сухую. Затем делал 100 приседаний и снова бегал. Антибиотики принимал через каждые 4 часа в детской дозировке, запивая минеральной водой. Обессиленный, падал в постель. Но как только просыпался – снова бег, приседания, антибиотики в уменьшенной дозировке. Питался только соками, кефиром, печеньем. Когда через неделю, почувствовав, что уже прочно возвращаюсь к жизни, я обратился в районную поликлинику, то рентген показал, что я перенес двухстороннее крупозное воспаление легких. Возвращаясь в Одессу, я продолжил приседания в тамбуре вагона, но уже при усиленном питании.

Второй случай. В конце 1990-х я работал преподавателем и одновременно воспитателем мужского общежития в совхозе-техникуме. Однажды ранней весной вернулся из больницы один старшекурсник, у которого было воспаление легких. Он уходил с занятий в общежитие полежать, ссылаясь на слабость и недомогание. Это был высокий крепкий парень. После 3-го курса он отслужил в армии десантником и теперь доучивался. Почувствовав неладное, я навестил его в его комнате. Он лежал в своей военной форме, не расстелив постель, с желтым окаменелым лицом и безразличным взглядом. Оказывается, такое состояние было у него около месяца. Измерили температуру: 37,2°С. Я почти криком уговорил его приступить к активному лечению: облиться холодной водой и интенсивно приседать, меняя мокрые от пота рубахи и майки. А затем посоветовал напиться горячего чаю с маслом и медом и лечь в постель.

Когда я вечером вновь его навестил, он спал под грудой матрацев и одеял, выполнив мои рекомендации. Ребята сказали, что он присел не 100 раз, а все 900, да еще со столом на спине, на котором лежал какой-то груз (десантник все же!). И парень быстро пошел на поправку.

Мое дилетантское объяснение этим фактам простое: при интенсивной физической нагрузке кровь, а значит, и весь организм, обогащается кислородом, чего не любят вирусы. А интенсивное потоотделение выводит токсины. В таких условиях организм быстрее справляется с болезнью.

***Адрес: Кротевичу Эммануилу Степановичу, 95007, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Первомайская, д. 1, кв. 112***

# ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Эта методика – для тех, кто имеет проблемы с трещинами на пятках и ступнях. При точном ее выполнении результат приходит быстро.

- Даже если у вас не обнаружен диабет, откажитесь от рафинированного сахара и содержащих его лакомств. Замените его медом.
- Регулярно принимайте настой 6–8-дневного чайного гриба. Питательный раствор готовьте из расчета на 2,5 л воды 0,5 стакана сахара, 1 одноразовый пакетик чая и 10–15 березовых листиков. Если вы не заготовили их летом, купите березовый веник для бани.
- Каждый вечер делайте теплые ножные ванны с отваром можжевельника, травы топинамбура, плвуна булавовидного или багульника. Омертвевшую кожу после распаривания счищайте пемзой. Перед сном смазывайте проблемные места мазью. Например, на 100 г сливочного масла или нутряного жира добавить 30 г порошка корня лапчатки прямостоячей. Звтем все томить на водяной банв 40–60 минут. Или на водяной бане смешать 100 г нерафинированного подсолнечного масла, 30 г смолы ели, 10 г измельченного прополиса и 50 г пчелиного воска. Обе мази хранить в холодильнике.
- Изготовьте и вставьте в домашние тапочки берестяные стельки. Надевать их нужно на босую ногу.

После полного заживления трещин все процедуры прекращаем. По вечерам для профилактики делаем ежедневно контрастные ванны для ног. Последняя ванна всегда холодная. Очень полезно перед сном ходить босиком по снегу в течение 30 сек. Можно снег принести домой в пакете, всыпать в ванну, а затем походить по нему разогретыми ногами и сразу лечь спать.

Желаю всем крепкого здоровья и благополучия!

***Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская область, г. Брянск, п.г.т. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10***

*На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.*



# Как остановить пародонтоз

Умоляю Г.Г. Гаркушу помочь моему мужу, уже более 10 лет он страдает. Чем лечить пришеечный пародонтоз? Никто из стоматологов так и не назначил лечения и не дал толкового совета. У мужа уже оголились зубы, а врачи советуют ждать, когда они выпадут, чтобы потом поставить протез. Неужели все так безнадежно?

***Татьяна, г. Оренбург***

Уважаемая Татьяна, пародонтоз – это заболевание, которое проявляется во рту, но корни его находятся в животе. Чаще всего пародонтоз бывает у людей с болезнями печени (особенно когда активно развивается цирроз), почек (например, хронический пиелонефрит), желудка и кишечника (гастрит, язва), эндокринной системы (диабет, заболевания щитовидки), а также с сосудистыми нарушениями. Если во рту нарушается кровообращение и питание тканей, то истончается слизистая и оголяются шейки зубов – самые чувствительные участки, не покрытые эмалью. Так как питание кости тоже нарушено, она атрофируется и оседает. Вот и происходит оголение корней, когда зубы плохо держатся в слабой кости и от перегрузки начинают раскачиваться, не попадают в прикус. Ткани травмируются, возникают хроническое воспаление, отечность, и к этому присоединяется вторичная инфекция. Если не соблюдать гигиену и не лечить воспаление, появляется гнилостный запах изо рта.

Теперь поговорим о психосоматике. Любое воспаление во рту отражает неспособность человека к восприятию новых идей, мыслей. Значит, он предвзято относится к кому-то или к какой-либо жизненной ситуации. При пародонтозе меняются вкусовые ощущения, и не в лучшую сторону: все кажется горьким, противным – так человек воспринимает и свою жизнь. Так вот, в первую очередь надо поменять отношение к жизни и заняться своим здоровьем, начав с внутренних органов. Необходимо проверить и подлечить печень, желчный пузырь, кишечник, почки и эндокринную систему. С возрастом мы накапливаем столько обид, гнева, злости, что организму уже сложно выводить эту «грязь» естественным путем. И организм начинает выбрасывать шлаки через рот в виде камней, отеков, воспалений. А чтобы залатать пораженные внутренние ткани, он заимствует из костей необходимые микроэлементы, которые идут на «заплатки».

Итак, переходим к действиям. С чего же начать? Первое: вашему мужу необходимо духовное очищение, чтобы посмотреть на жизнь с радостью и любовью. Второе – почистить кишечник. Утром – салат «Метелка» из мелко натертых овощей. Это морковь, свекла, картофель, редька, капуста, тыква. Взять 2 ст. л. одного из этих овощей (лучше по очереди), заправить ключевой (структурированной) водой и подкислить лимоном, клюквой или брусникой. Есть такой салат не менее полугода. Второй завтрак – каша с ягодами, яблоками. Лучше всего овсянка, пшеничка, греча. На обед – все что душе угодно, только перед обедом надо выпить 1 стакан желчегонного чая и после обеда еще один стакан. Старайтесь подбирать для чая горькие травы – полынь, девясил, бессмертник, пижму (1 ст. л. на 2 стакана кипятка). Ужин должен быть не позже 19 часов, желательно есть салат из овощей и рыбу или творог. Вот здесь уже нужны мягкие желчегонные настои из шиповника, красной рябины, брусничника, березовых листочков (заваривать и принимать так же, как в обед). Многие привыкают и со временем уже не могут по-другому питаться. После этого внутренние органы очистятся и «вспомнят», как им надо работать.

Местно, для полоскания рта использовать аптечные настойки прополиса, календулы, ротокана, а также домашние – из аира, бессмертника, девясила: 50 г (аптечная упаковка) травы на 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном шкафу, каждый день встряхивая. Все настойки для полоскания разводятся так: 1 ч. л. на 0,5 стакана теплой воды. Во время полоскания сильно булькать не надо, иначе могут быть головокружение, тошнота. Поможет и массаж десен с эфирными маслами лимона, апельсина, мандарина, эвкалипта, мяты, кориандра. Делать массаж очень просто. Вечером, почистив зубы и тщательно помыв руки, нанести 1 каплю масла на большой и указательный пальцы. Начиная от последнего зуба и продвигаясь к центру, сделать по 3-5 круговых движений возле каждого зуба по краю десны с наружной и внутренней стороны. Помассировать по 2 раза верхнюю и нижнюю челюсти. Такой массаж разгоняет застоявшуюся жидкость, вызывает приток свежей крови, и питание тканей восстанавливается. А кроме того, лечат и сами эфирные масла. Только фокуса не будет, работать придется долго, не менее 2-3 месяцев. Потом развитие пародонтоза замедлится.

# Прислушайтесь к вашему сердцу!

Мне 44 года, и вот уже второй год сильные перебои в работе сердца. Кардиолог поставил диагноз желудочковая тахикардия. Раньше, когда был помоложе, это проявлялось очень редко, а сейчас – целыми днями, хотя и не пью, и не курю. Хожу энергично, даже помногу, поднимаюсь по лестнице нормально. Лечусь у врача и, конечно, травами. Но хотелось бы получить еще рекомендации хорошего специалиста из «Лечебных писем».

***Адрес: Лабунец Сергею Васильевичу, 679011, Хабаровский край, г. Биробиджан, ул. Строительная, д. 5***

Еще в юности мое внимание привлекло сердце только что пойманной рыбы: даже если его вырезать, оно еще долго бьется вне тела. Так что нарушение ритма сердца

– это всегда наши внутренние причины. Ведь сердце имеет собственный «водитель» синусового ритма (синусовый узел). А влияют на наше сердце и определенные гормоны, и нервные импульсы, идущие из центральной и вегетативной нервной систем. Когда в нашей жизни все в порядке, мы не думаем о сердце. Но перебои в его работе – это прямое указание на то, что человек сбился со своего собственного ритма жизни. Прислушайтесь к себе, уважаемый Сергей Васильевич, и проанализируйте ситуации, в которых происходит сбой ритма. Сердце наверняка подскажет вам, что вы делаете неправильно. Когда мы постоянно куда-то спешим и суетимся, беспокойство и страх начинают управлять нами. Жизнь быстротечна, хочется все успеть, но с возрастом мы меняемся, организм накапливает усталость, болячки. Не выдерживает и сердце. Если мы постоянно загоняем себя в стресс, то в печени накапливаются гнев, злость, ревность, раздражение. И печени нужно слишком много крови, чтобы «разбавить» эти вредные эмоции, а значит, она увеличивается в размере и поддавливает органы грудной клетки, в том числе сердце. При этом меняется электропроводность его тканей, импульс нарушается, и возникает тахикардия.

Вот что творится в организме, когда мы не можем сбросить гнев, раздражение, злость, ревность. Такие эмоции вызывают застой не только в печени, но и в желчном пузыре. И чтобы сердце работало правильно, этим органам тоже надо помочь, почистить их. Самое простое – выпить в 21 час 5 таблеток аллохола (если наутро нет послабляющего эффекта, то можно принять 10 таблеток), запить горячей водой с 0,5 ч. л. меда и лечь на грелку на 1,5-2 часа. Потом выпить 3-5 таблеток активированного угля и запить 1 стаканом горячей воды. Так делать 5 дней. Этого хватит на 2 недели, и можно повторить. Процедуру очищения можно проводить и с помощью магнезии: 1 ч. л. на 0,5 стакана горячей воды – и запить таким же количеством горячей воды с ксилитом и сорбитом (по 1 ч. л. на 0,5 стакана). Поделайте такие процедуры с полгода, и печени станет легче работать, и сердце займет свое освободившееся место, и разряд в его клетках будет проходить правильно. Но вот проблема: ведь все эти процедуры не меняют наш характер и наши взаимоотношения с людьми. Именно с этим трудным вопросом вам и придется в первую очередь разбираться, чтобы жить в мире с самим собой и с окружающими. Хорошо бы вам постоянно пить настои таких желчегонных растений, как шиповник, красная рябина, боярышник. Заливаем в термосе на ночь 1 ст. л. сырья 0,5 л горячей воды и принимаем горячий настой по 0,5 стакана за 10-15 мин. до еды, постепенно выпивая за день все 0,5 л. Кроме того, что эти настои желчегонные, они еще снабжают организм каротиноидами, витаминами С, РР, группы В, ценными микроэлементами. Благодаря им укрепляются стенки сосудов и снимается спастика.

Хорошо бы вам, Сергей Васильевич, обратиться и к врачу-гомеопату.

# Спасение от почечной колики



Уважаемая Галина Геннадьевна! Я с большим интересом и пользой для себя читаю ваши ответы на письма, использую ваши рекомендации. Уже многие годы меня беспокоят почки. С почечной коликой увозили на «скорой». Лечилась, стало лучше, но буду очень признательна, если вы подскажете и народные средства.

***Адрес: Галкиной Людмиле Константиновне, 071410, Казахстан, г. Семей, ул. Иртышская, д. 14, кв. 46***

Почки называют колыбелью наших страхов. Страх перед будущим (в том числе и за свое материальное положение), уныние и нежелание жить в этом мире всегда отражаются на почках. Они символизируют способность освобождаться от всего отработанного, ненужного, что может отравить нашу жизнь. Ведь почки очищают кровь от шлаков. А к их болезням приводят такие эмоции, как критика, осуждение, гнев, злость, обида, ненависть с сильным разочарованием и чувством неудачи. Поэтому, чтобы почки были здоровы, необходимо следить за чистотой помыслов. Исключите страх, злость из своей жизни и перестаньте чувствовать себя жертвой.

Что такое камни в почках? Это материализованные агрессивные мысли, эмоции, которые человек подавляет в себе и накапливает годами. Это сгустки нерастворенного гнева, неприятный осадок от каких-то событий. А почечные колики – это раздражение, нетерпение и недовольство окружающим, достигшее пика. Чаще всего колики возникают на фоне интенсивной нагрузки и максимального накала эмоций.

А на физическом плане идет нарушение обменных процессов. За счет бурных эмоций и постоянной спастики образуются застойные явления в почках, концентрация солей увеличивается в выделяемой моче и оседает в виде кристаллов песка, камешков. Когда почечная лоханка наполняется, песочек начинает постепенно уплотняться, и при стрессе может произойти движение камней. Если камень колючий или большой, он повреждает мочеточник и вызывает спастику в почке. Это и есть почечная колика, когда из-за спастики в мочеточнике не отходит моча из почки и она переполнена. Что же делать?

Сначала надо снять боль. Нужны обезболивающие средства и тепло, чтобы организм расслабился. Лучше всего помогает постепенно нагревающаяся ванна: сначала 36,6°, затем довести температуру до 38-40°. Надо полежать в ванне не менее 30 мин., потом укутаться и полежать в постели не менее 1,5-2 часов, при этом медленно ворочаясь, и пить чай с малиной. После колики обязательно нужны растительные антисептики, чай со створками фасоли и аптечные препараты, которые назначает врач.

Теперь поговорим о растворении накопившихся солей. Вам, Людмила, полезны подкисленные напитки. Например, чайный гриб хорошо растворяет песок в почках и предотвращает осложнение на суставы. Полезен и обычный зеленый чай с лимоном. Попейте также квасы по рецептам Б. Болотова. Это почистит почки и весь организм.

Не забывайте о диабетическом сборе, который тоже хорошо регулирует солевой обмен. Нормализует солевой обмен и черная редька: отжимаем ее сок и принимаем по четверти стакана с долькой лимона перед едой. За день надо выпить стакан сока. Хорошо растворяют песчинки и корни подсолнуха: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, укутать, настоять и принимать по трети стакана подогретого настоя перед едой.

# ШУНГИТ-ЗАЩИТНИК

Не раз в «Лечебных письмах» мне приходилось читать о том, как люди лечатся при помощи шунгитовой воды. Приготовление такой воды очень простое, а лечебный эффект отличный. Впервые я начал принимать шунгитовую воду, когда хотел подлечить желудок и избавиться от гастрита. А получилось так, что заодно я и почки вылечил — избавился от нефрита.

Теперь шунгитовую воду я использую в самых разных ситуациях. Например, как только начинается простуда, я закапываю в нос шунгитовую воду (3-5 капель в каждую ноздрю), делаю полоскания горла. И таким образом быстро устраняю заболевание.

А жена ежедневно ополаскивает кожу лица шунгитовой водой. Такая вода разглаживает кожу, придает ей упругость. Исчезают мелкие морщинки, угревая сыпь, прыщи. Желательно не вытирать лицо после этой процедуры, а дать ему обсохнуть на воздухе.

Есть разные способы приготовления шунгитовой воды. Я пользуюсь таким.

Профильтрованную воду наливаю в стеклянную посуду, положив в нее предварительно промытый щебень из шунгита любой формы из расчета примерно 100 г шунгита на 1 л воды. Уже через полчаса вода приобретет антибактериальные свойства, а окончательно наполнится целебной силой через двое-трое суток. Настоянную на шунгите воду переливаю в другую емкость и заполняю сосуд с шунгитом новой порцией воды. В профилактических целях шунгитовую воду рекомендуется пить по 1/2 стакана 1 раз в день (утром). И важно делать перерыв: две недели пить шунгитовую воду, на две недели сделать перерыв, затем снова пить и т.д.

Недавно я совершенно случайно узнал, что шунгит может защитить человека от воздействия вредного излучения, а источников таковых сейчас много — это и микроволновки, и радиотелефоны, и компьютеры, и телевизоры. Электроприборы окружают нас повсюду — и дома, и на работе. Ведь в наш век сложно представить свою жизнь без стиральной машины, холодильника или телефона... А шунгит, как выяснили ученые, — самое мощное природное средство нейтрализации электромагнитных излучений.

Племянница подарила мне несколько специальных пластин шунгита, сказала, что их надо прикрепить к мобильному телефону — так будет погашаться вредное излучение. Конечно, я последовал ее совету. Оказывается, пластины из шунгита, прикрепляемые к корпусам мобильных и радиотелефонов, снижают напряженность электромагнитных полей вокруг них на 70-75%. Добавлю: на качестве связи это нисколько не отражается.

А на работе рядом с компьютером я поставил шунгитовую пирамидку — чтобы защищала от воздействия электромагнитного излучения! Но использую пирамидку и еще в одном направлении: после тяжелого или неприятного разговора с сослуживцами опускаю руку на вершину пирамидки — и перевозбуждения, горечи или недовольства как не бывало!

Дома же перед монитором компьютера, за неимением второй пирамидки, я просто положил несколько кусочков шунгита. Пирамида, конечно, действует мощнее, но и обыкновенные кусочки шунгита приносят пользу.

Еще я читал, что этот минерал нейтрализует отрицательную атмосферу в помещении, помогает концентрации внимания. И поэтому по углам каждой комнаты положил по кусочку шунгита.

Рад был поделиться с читателями своими маленькими открытиями!

***Дечко Г.,***
***г. Калининград***

# «ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ» ОТМЕНЯЕТСЯ

Моя подруга Лена рассказала мне такую историю. Ее родственница заболела инфильтративным туберкулезом легкого. Потеряла 12 кг веса. Цвет кожи стал темно-коричневым. Выручило каменное масло.

Женщина принимала раствор каменного масла по одной столовой ложке 2-3 раза в день.

Через два месяца кожа стала светлой. Женщина набрала 8 кг веса. Через 4 месяца ей сделали снимок легкого и инфильтрата не обнаружили. На весь курс лечения хватило 20 г каменного масла. Кроме того, у женщины улучшилось зрение — даже пришлось менять очки.

После этого случая многие родственники (и Лена в том числе!) начали активно использовать каменное масло. Однажды Лена опрокинула ковш с кипятком себе на руку. Почувствовав сильную боль, быстро промыла место ожога холодной водой и спустя несколько часов смазала больное место раствором каменного масла. Боль сразу прекратилась. За вечер обработала руку еще 3-4 раза, а утром, проснувшись, не обнаружила следов ожогов.

Каменное масло — удивительное целебное природное вещество. Поражает его быстрое и эффективное действие при лечении многих заболеваний. Например, при расстройстве желудка достаточно двух глотков воды с каменным маслом (на 1 л воды — 1 г каменного масла), чтобы через 5-10 минут кишечник успокоился и все нормализовалось.

А с циститом я справилась так:

разводила 3 г каменного масла в 2 л воды, принимала по 1/4 стакана 10 дней, а затем делала раствор покрепче — 3 г на 1 л воды, принимала по 1/2 стакана 2-3 раза в день 12 дней, делала перерыв на 1 месяц и повторяла курс.

А соседка, воодушевленная моими рассказами, тоже решила нанести по своему циститу удар каменным маслом. И что интересно: после приема этого масла у Ольги Петровны не только перестал шалить мочевой пузырь, но и уровень сахара в крови почти пришел к норме. А ведь Ольга Петровна — диабетик со стажем. И теперь она обязательно раз в три месяца проводит курс лечения каменным маслом.

Хочу предупредить: каменное масло следует пить через соломинку, чтобы не разрушить эмаль зубов.

***Зайчишкина Е.,***
***г. Наро-Фоминск***

## САЛАТ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

**У меня нашли диабет 2-го типа, да и то случайно. Никогда не думала, что столкнусь с этой болезнью. У меня вес немного превышает норму, но я всегда считала, что не настолько, чтобы переживать. Но моя врач посоветовала все же сходить к эндокринологу и после анализов мне поставили такой диагноз. У меня начальная стадия диабета, поэтому врач велела пока только изменить диету. Надо употреблять меньше жирной пищи, держать под рукой печенье или кусочки хлеба, чтобы съесть их, если уровень сахара резко упадет. Но в обычной жизни «быстрые» сахара не есть, а есть долгоусваемые углеводы типа цельных круп, гречи, овсянки, отрубей, а еще не забывать про свежие овощи и фрукты (но тоже не слишком сладкие).**

По поводу жиров эндокринолог сказала, что полезные жиры есть надо, например, орехи, особенно грецкие, миндаль, лесные орешки, немного оливкового масла, рыбу, содержащую омега-жирные кислоты.

Я нашла рецепт прекрасного салатика, в котором как раз содержались и овсяные хлопья, и грецкие орехи, и свежие фрукты. Я его обычно по выходным с утра делаю, заранее (за один день) замочив овсяные хлопья кипяченой водой.

Беру хлопья, замоченные водой, мелко нарезаю столько же вымытых яблок (на глаз определяю, чтобы яблок было столько же по объему, сколько и хлопьев). Добавляю в хлопья 1–2 таблетки сахарина, поливаю соком половинки лимона, перемешиваю. Выкладываю смесь в красивую тарелку и ставлю на стол, посыпав натертыми на мелкой терке грецкими орешками (если грецких орехов нет, то я использую какие-нибудь другие). У меня уходит несколько половинок грецких орехов.

Салат получается вкусным, и моя семья частенько просит приготовить всем такой же, но только в этом случае вместо сахарина я добавляю мед. И тоже ем этот салатик с удовольствием, ведь он сладкий, сочный, полезный и улучшает работу кишечника, очищает его. Ведь в яблоках и хлопьях много клетчатки, которая, как веник, чистит желудок и кишечник.

На неделе я съедаю грецкие орехи, добавляя их в свекольный салат, а иногда на полдник ем просто 3-4 ореха, тщательно их разжевывая. Я читала, что в грецких орехах содержатся не только полезные жиры, но и антиоксиданты, витамины (особенно витамина Е много), белки. Кроме того, в своей диете я обязательно использую хлеб из муки грубого помола или с отрубями, не употребляю алкоголь, чтобы поберечь поджелудочную и печень.

Врач велела мне снижать вес и для этого больше ходить пешком, минут по 30 в день, в среднем темпе, а после каждого такого похода съедать по 2 небольших кусочка черного хлеба, чтобы резко не падал сахар. Я подсушиваю хлеб на сковородке (на маленьком огне, чтобы он не поджарился, а только подсушился) и эти тосты кладу в карман или сумочку, которую всегда ношу с собой.

Я уже похудела на 2,5 килограмма и сахар у меня в норме. Врач довольна и говорит, что с таким правильным подходом, выполняя все ее рекомендации, я обойдусь без лекарств, и диабет у меня не усилится.

***Ажимина Елена Витальевна, г. Самара***

## ПОМОЖЕТ КУРКУМА

**Еще с молодости я страдаю дискинезией желчевыводящих путей, поэтому постоянно приходится использовать желчегонные средства, чтобы желчь не застаивалась и выделялась в нужном количестве.**

Я и в аптеке препараты покупаю, часто пью расторопшу, аллохол, таблетки на артишоке и травы завариваю вроде кукурузных рылец, мяты, полыни, фенхеля. Конечно же, за питанием своим слежу, стараясь использовать приправы, которые стимулируют желчевыделение и благотворно влияют на печень. Одна из моих любимых восточных приправ – это куркума. Даже ее желтый цвет говорит о том, что это желчегонное средство. Я часто добавляю куркуму в супы, овощи, гарниры, каши, мясо. После куркумы у меня проходит чувство тяжести и вздутия живота, в области печени как-то легче становится. Куркума также стимулирует образование желчи в печени и ее отток, регулирует процесс пищеварения и восстанавливает микрофлору кишечника.

Я очень люблю капусту и в супах, в борщах, и в котлетах, а также просто тушеную, но после блюд из капусты меня часто мучает метеоризм, а если я кладу в капусту куркуму, то эта неприятность меня не беспокоит. Есть у меня и фирменное блюдо из капусты с куркумой – капустные шницели.

Я покупаю маленький капустный кочан диаметром всего 10–15 сантиметров, обрезаю наружную несвежую часть кочерыжки, испорченные листочки, если они есть, мою кочан. Кладу капусту на разделочную доску кочерыжкой вверх и нарезаю кочан на куски толщиной с палец. Прорезаю весь кочан полностью, чтобы получились диски, причем боковая часть каждого из капустных дисков захватывает часть кочерыжки (она помогает удерживать на ней листья). Кроме дисков, еще две горбушки остаются, которые я также использую. Кладу куски в кастрюлю, заливаю холодной водой, довожу до кипения, а когда закипит, уменьшаю огонь и кипячу до полуготовности. Отвар сливаю и использую для вегетарианского супа, а капусту остужаю. В одну тарелку разбиваю 2 яйца, немного соли и приправы карри, а в другой тарелке у меня мука с куркумой. Обваливаю капустные диски и горбушки сначала в яйцах, потом в муке с куркумой. На сковородку наливаю растительное масло и обжариваю мои шницели до румяного состояния.

Капустные шницели вкусно есть и со сметаной, и с любым соусом, но я берегу свой желудочно-кишечный тракт и ничего острого не ем. Просто готовые шницели смазываю сливочным маслом и обедаю ими. Аромат и вкус куркумы делает мое блюдо особенным и лечебным. Я и капусту любимую ем, и желчные протоки свои лечу, а куркума не только помогает печени и желчному пузырю, но и побочные эффекты от капусты снимает.

***Татьяна П.Л., г. Санкт-Петербург***

## ЕШЬТЕ ТЫКВУ

**Предлагаю свои вкусные и полезные рецепты из тыквы.**

• Очистить тыквенные семечки, смолоть, добавить мед, смешать и съедать по 1 ст. л. утром натощак. Это улучшает сердечную деятель-

ность, лечит кишечник, выводит шлаки. В семечках есть витамины А, В, С, D, калий, цинк. И можно просто обжарить и есть.
Мякоть, которая находится вокруг семечек, не выбрасывайте, ею можно натирать плечи, ноги – снимает отеки.
• 2 ст. ложки тыквенной кожуры залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 0,5 стакана до завтрака. Этот настой выводит воду из организма, также полезен для похудения.
• Тыквенный сок – отличное желчегонное средство. Он улучшает работу кишечника, снимает спазмы в печени. Пить при пониженной кислотности желудочного сока нельзя.
• От давления 200 г тыквы натереть, горсточку изюма, проросшую пшеницу – смолоть, добавить 1 ст. л. меда, все смешать, есть на завтрак.
• Тыкву пропустить в мясорубке, добавить 100 г оливкового масла, 2 ст. л. березовых почек. Неделю настаивать в темной посуде, процедить. Принимать до еды по 2 ст. ложки – чистит печень, почки, улучшает пищеварение.
• Низкокалорийная каша для завтрака. Тыкву мелко нарезать, добавить пшено, молоко, изюм, орешки и варить до готовности.

***Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20***

# ПИТАНИЕ ПРИ ДЕПРЕССИИ

**Не паникуйте, если к вам привязалась депрессия, при желании ее можно победить без дорогих лекарств. Пища, оказывается, влияет на настроение человека.**

Чтобы справиться с депрессией или стрессом, нужно употреблять в пищу такие продукты.

1. Хлеб из муки грубого помола. Но съешьте хлеб до мяса или сыра. Хорошо, если этим мясом будет мясо курицы или тунца.
2. Каждый день пейте по 6–8 стаканов воды. Это поможет избавиться от сонливости.
3. Мясо (говядина) поддерживает насыщенность клеток организма кислородом и таким образом заряжает его энергией.
4. Потребление бананов снижает возбудимость и способствует улучшению сна. А если не любите бананы, то заменить их могут орехи, фасоль, листовая зелень и проросшие зерна пшеницы.
5. Благотворное действие на настроение оказывает шоколад. Чашечка кофе дает энергичность и ясность мысли в течение 2 часов. Но слишком большое количество кофе может привести к усталости и раздражительности.

А такое упражнение поможет изгнать дурные мысли. Сядьте прямо, соедините ступни и ладони, но не напрягайтесь. Спокойно и глубоко дышите. Выдыхая, изгоняйте из себя тяжелую отработанную энергию. После 20 упражнений вы вновь заряжены на успех.

При депрессии самое главное – не расстраиваться по пустякам. Не позволяйте пустякам разрушать ваше счастье!

***Виноградова Т. С., г. Старица, Тверская область***

# О ПОЛЬЗЕ КЛЕТЧАТКИ

**Хочу обратить внимание читателей «Лечебных писем» на пользу продуктов, содержащих клетчатку.**

Это фрукты, овощи, отруби, крупы. Раньше считали, что клетчатка – это просто балласт, как бы наполнитель кишечника, стимулирующий его деятельность. Но сейчас сделали много новых открытий. Ученые выяснили, что пищевые волокна клеточных оболочек адсорбируют, принимают на себя вредные вещества, в том числе канцерогены, попавшие в кишечник, и выводят их наружу. А онкологи заявляют о том, что рацион, богатый клетчаткой, особенно оболочками злаков, снижает риск развития рака толстой кишки. Кроме того, клеточные оболочки связывают избытки желчных кислот и захватывают их с собой. Это способствует поддержанию нормального жирового обмена и предупреждает образование камней в желчном пузыре.

Так что всем советую: следите за свои питанием, ведь это залог здоровья. Не всегда надо есть только то, что любишь.

***Харламов В.Л., г. Ижевск***

# Как оздоровить

**Количество людей с больным сердцем и сосудами неудержимо растет. Чаще всего этими недугами страдают люди ответственные – бизнесмены, ученые и вообще все те, кто ведет напряженный образ жизни. Почему же сердечным болезням «все возрасты покорны» и можно ли этой напасти как-то противостоять? На вопросы «Лечебных писем» отвечает руководитель центра по сопровождению «Эниология», психолог и целитель, член Европейской психотерапевтической лиги, специалист по дыхательным психотехникам и энергоинформационному обмену С.М. НИКАНДРОВА.**

***– Светлана Михайловна, вы уже рассказывали нашей газете о своем опыте исцеления и снятии кардиостимулятора. Но люди продолжают спрашивать, как вам удалось исцелить себя, какие методики вы использовали...***

– Мне тоже много звонят из разных городов, но один звонок просто потряс меня своей безнадежностью. Мама спрашивала, можно ли помочь 5-летнему ребенку, которому поставили кардиостимулятор. К сожалению, медицина пока бессильна оздоровить сердце, она может только поддержать его в критических ситуациях. Но проблема остается, потому что основная причина болезни никуда не делась.

***– И в чем же причина?***

– Корни сердечных заболеваний надо искать главным образом в нашем психологическом состоянии. Это серьезные стрессовые ситуации или накопленные психические напряжения, длительные внутренние конфликты с собой или окружающими. В любом случае имеет место глубокая внутренняя неудовлетворенность – собой, своей жизнью, сложившейся жизненной ситуацией и т.д.

Ведь сердце – это центр, который воспринимает всю информацию, поступающую из Вселенной, и все, что происходит вокруг нас – в атмосфере, экологии, социальной и политической обстановке, стране, семье и т.д. Но большинство людей не знают, что все это отражается на нашем сердце, «бьет» по нему. Не знала раньше и я. Только с годами поняла, или скорее прочувствовала, какую огромную роль играет сердце в жизни человека. Но для этого потребовалось научиться прислушиваться к себе, к своему сердцу.

***– У вас было больное сердце, в тело вживлен кардиостимулятор. Что в этих условиях можно чувствовать, понимать?***

– Прислушиваясь к различным ощущениям на уровне сердца, я стала понимать, с чего начинались мои проблемы. Вспомнила, что с детства ощущала свое сердце как центр, остро эмоционально реагирующий на любые события – приятные и неприятные, на отношение ко мне людей, на мои собственные чувства, поступки, мысли, действия. Сердце отзывалось болью, страхом, обидой, радостью, печалью. Чаще, конечно, болью, чувством тяжести. Мне в наследство передалась генетическая память моих родителей, переживших войну, горький опыт военного плена, постоянный страх. Эти переживания глубоко вплелись в мою изначальную психику и сформировали определенные психические искажения, так называемые «изломы», создавая чувство какой-то обреченности, ощущение, что «все плохо». Конечно, это минорное, безнадежное восприятие первым делом отразилось на моей нервной и эндокринной системе, но затем ударило по сердцу.

***– А что было дальше с вами?***

– Дальше мой жизненный путь проходил на фоне этих же первоначальных искажений, как если бы семечко посадили в больную почву. Что может вырасти? К тому же мне пришлось жить в окружении тех самых людей, которые передали мне все это негативное наследство.

Человечество без конца воевало, боролось за существование, терпело лишения, продолжает их терпеть, и все это передается детям в наследство. Вот и получается, что здоровых людей практически нет. Стоит ли удивляться, что дети чуть ли не с рождения болеют болезнями своих родителей?

Помню серую среду обитания, вечное недовольство мамы, постоянное чувство вины и неудачи. Я взрослела, преследуемая душевным дискомфортом, существование казалось бесцельным. Все это разрушало мой организм. В результате возникло ощущение раненого сердца, сопровождающееся состояниями постоянной тревоги, депрессии, невыразимой боли. А человеку невозможно постоянно чувствовать свое раненое сердце, и оно начинает защищаться.

***– Как это может быть?***

– В целях самозащиты сердце покрывается разными энергетическими оболочками, плотными, как резина. Через него перестают проходить энергетически важные потоки, энергообмен разлаживается, наступает сбой на всех уровнях организма. Сердцу становится трудно выполнять свою обычную, нормальную работу. Его пульсация, сокращение сердечной мышцы блокируется, сбивается ритм.

Так началась аритмия, которая особенно пугала меня по ночам. Казалось, сердце вот-вот остановится, и это только добавляло тревоги, постоянного чувства страха и безнадежности. Включилась «программа самоуничтожения», которая в перспективе должна была полностью разрушить мой организм. Ко мне пришло ясное понимание, что так жить нельзя. Необходимо было заново пересмотреть всю свою жизнь, чтобы увидеть основные причины создавшейся безнадежной ситуации.

***– Как вы искали выход из создавшегося положения?***

– Есть такое выражение: «Выход там же, где вход». На этом этапе было очень важно понять истоки моей болезни и моих неудач в жизни. Я стала искать способы оздоровления: занималась йогой, интенсивными дыхательными практиками, рейки, психологическими практиками, самомассажем. Стала вести здоровый образ жизни, перешла на здоровое питание, очищала организм, много двигалась. В результате я научилась оживлять свой организм, регулировать свои процессы, увидела, что ими можно управлять. Но проблема с сердцем оставалась в виде страхов, постоянных болей, аритмии.

Врачи убеждены, что аритмии не лечатся. Наиболее радикальным выходом на тот момент была установка кардиостимулятора. Однако насильственное управление сердечным ритмом привело

# сердце



к еще более серьезным проблемам. И я поняла, что сердцем так управлять невозможно. Требовались другие подходы, и мне удалось их найти.

***– В чем же они состоят?***

– Встретившись с новым оздоровительным направлением Владимира Тонкова, я получила самый важный метод – умение слушать себя, сознательно относиться к своей жизни. Сердце нельзя заставить быть здоровым. Нужно просто научиться слушать его как живое существо, требующее к себе внимания. Услышать, что оно хочет, чего ему не хватает, что ему мешает. И чем внимательнее к нему прислушиваться, тем больше оно вам доверяет, как бы подпускает к себе.

Сердце само выбирает, когда и что ему поесть, поработать или отдохнуть. Оно хочет жить по совести, ощущать малейшие отклонения от своего пути, уважать себя и других, открыто общаться, выражать себя просто. У него есть свой энергетический источник, свое дыхание, движения, звук, ощущения в каждый конкретный момент. Самая главная очищающая методика для сердца – это освобождение от чувства обиды, претензий, раздражений, ревности, жадности и других негативных состояний.

***– Как вы это выполняли практически?***

– Наблюдая за собой, за своими реакциями, я в каждый момент анализировала свои чувства, эмоциональные состояния, мысли, поступки. Оказалось, что мое сердце было просто «комком» обид на себя и других. Теперь чувствовать себя жертвой стало совсем невыгодно. И я энергетически «отпускала» себя и людей, прощала себя за неумение жить, использовать свою природную силу. И еще для исцеления очень важно не загонять себя в безысходность, а доверять себе, своей способности справиться с любой проблемой, верить в свое предназначение и в Любовь, через которую придет помощь. Нужно поставить цель и, не покладая рук, работать.

***– Есть ли для этого какие-то специальные техники?***

– Я погружалась сознанием в область сердца, дышала сердцем, насыщала его эфиром, огнем, светом и т.д. Мне помогали различные энергетические практики: энергосенсорное осознанное дыхание, пластика и сила движений, звукообразование, психоанализ и др. – каждая из них может быть темой для отдельного рассказа. Когда я почувствовала энергию и силу в сердце, я освободилась от кардиостимулятора.

***– Как поддерживать сердце здоровым?***

– Мое сердце научило меня правильному взаимодействию с собой и окружающими. Как камертон, оно мгновенно реагировало на любую мою неправильную мысль или действие напряжением, некомфортным состоянием в сердце и во всем организме. Я понимала – что-то не так, и старалась тут же исправиться, прислушиваясь к ощущениям в сердце и стараясь, чтобы ему было приятно. В результате менялись мысли и поступки. Теперь я знаю, что сердце как центр совести мешает нам отклоняться от нашего пути в жизни.

Сердце – это бесконечный энергетический источник, который позволяет организму укреплять свой иммунитет, переходить на саморегуляцию. А самое главное условие здорового сердца – это чувства любви, доверия, открытости и благодарности.

***– Какие советы по уходу за сердцем вы можете дать нашим читателям?***

– Здоровое сердце нуждается в жизненном пространстве. Отсюда вытекает целый ряд совершенно конкретных рекомендаций для сердца на каждый день, с утра до ночи.

Утром, еще в постели, настройтесь на область сердца. Подышите волной, пропуская энергетический поток через сердце...

***– Простите, что перебиваю. Что такое дыхание волной?***

– Это один из видов тонизирующего дыхания. Вы несколько минут наблюдаете за своим естественным дыханием, а затем на вдохе как бы открываете «шлюзы» внутри тела в области промежности, живота, диафрагмы, грудной клетки и особенно сердца. Пропустите через них снизу вверх «волну» вдыхаемого воздуха, наполненного энергией. На выдохе сожмите поочередно промежность, низ живота, грудную клетку. Это дыхание не только зарядит вас энергией на целый день, но и реально поможет при сердечно-сосудистых заболеваниях.

***– Итак, что дальше делать утром, проснувшись?***

– Потрите ладони рук, ощущая в них тепло, и сделайте самомассаж рук, головы, груди.

Полностью расслабьте тело. Потом встаньте и примите контрастный душ. Сделайте дыхательную и двигательную гимнастику. Съешьте легкий завтрак – салат, фрукты, травяной чай с изюмом и курагой. Теперь вам нужна активная прогулка с осознанным дыханием.

Днем, перед обедом, немного расслабьтесь лежа или сидя, насытьте дыханием желудок, согрейте его. Подышите, считая количество ударов пульса на вдохе и выдохе. Легкий обед должен включать салат, кашу с овощами, фрукты, соки. Вместо послеобеденного сна рекомендую активную ходьбу или легкий бег в ритме дыхания на улице.

И особенно важно провести со своим сердцем вечер.

***– Как это делается?***

– Сделайте дыхательную гимнастику с упражнениями на растяжку рук, ног, позвоночника. Расслабьтесь при мягком расслабляющем дыхании. Затем – легкий ужин из творога, кефира, травяного чая с лимоном. Запишите в дневник свою работу с сердцем в течение дня, отмечая положительный эффект и мешающие факторы. Дайте себе задание на следующий день. Перед сном расслабьтесь и закажите себе реальный сон, чтобы «тело сновидения» выполняло ваши желания.

***Беседовал Александр Герц***

# ЛЕЧИТЕ ЗУБЫ ВОВРЕМЯ

У меня всегда была склонность к заболеваниям уха-горла-носа и лор-врач для меня – это лучший друг и соратник со студенческой скамьи. Но врачи мне попадались разные и не всегда понимали, что человек – это система, а не просто набор органов. Да и сама я поняла это, только столкнувшись с неприятностями.

Как я и сказала, частые проблемы с горлом, носом и ушами долгое время были для меня нормой. То простыну, то ангину подхвачу, то отитом заболею. А просто красное горло и обычный насморк – это для меня вообще привычное дело. Я и одеваюсь тепло, и при первых признаках простуды делала промывания и полоскания, а все равно болячки не отставали от меня многие годы.

Чудо произошло много позже и только после того, как я стала страдать от зубных флюсов. Стоматолога я боялась как огня, еще с подросткового возраста. Меня родители и по знакомым врачам в советское время водили, и в обычных стоматологических кабинетах деньги докторам платили, чтобы ко мне было внимательное отношение. Но я толком никогда не давала вылечить себе зубы. В итоге уже к 20-25 годам было много испорченных зубов. Я все время их чем-то полоскала, мазала разными раздражающими средствами, чтобы снять боль, накладывала на них анальгин и другие обезболивающие, но лечиться не шла.

В конце концов у меня пошли флюсы, один за другим, от которых я избавлялась полосканием. Я все это терпела годами... Удивляюсь, как мой организм выдержал такое количество инфекции. Однажды флюс перекосил все лицо и поднялась температура. После чего я загремела в больницу, где меня лечили антибиотиками и удалили больной зуб. Только тогда я решилась пойти в современный стоматологический кабинет и стала лечить зубы. Анестезия был отличная, врач тоже очень внимательный попался, поэтому я смогла вылечить десять зубов, а еще пришлось удалить пять штук. Так лечилась я почти год, посещая кабинет стоматолога чаще, чем других врачей. Ходила туда как на работу и наконец-то привела свой рот в порядок.

И что вы думаете? После того как мои зубы перестали болеть и рот стал образцово-показательным, я поняла, что горло и нос меня почти не беспокоят. Прошло несколько месяцев, а я за это время только один раз немного простыла и быстро вылечилась без всяких осложнений. Потом прошло еще полгода, и я осознала, что у меня не было ни одного гнойного отита или ангины, только ОРЗ да грипп однажды на работе подцепила. Когда я зашла к лору на проверку, так как давно стояла у него на учете, то врач мне сказал, что слизистые мои не воспалены, миндалины в норме и нос чистый. А когда доктор узнал, что я почти год лечила зубы и привела их все в порядок, сказал, что это и была основная причина моих проблем. Оказывается, мои больные зубы распространяли микробы по всему организму, а отсюда и частые ангины, и трудновылечиваемые отиты. А теперь я горя не знаю и всем говорю, что надо вовремя лечить все инфекции, иначе из одного места они будут перетекать в другие, и до конца никогда не поправишься.

***Гусева Ольга,***
***г. Челябинск***

# ГРОЗНЫЙ ОСТЕОПОРОЗ

Сейчас везде пишут, что с возрастом женщинам начинает грозить потеря кальция в костях, кости становятся хрупкими и ломкими, начинается остеопороз. И лечится эта болезнь плохо, так как кальций в костях восстановить сложно. У моей мамы и бабушки, действительно, после 50 лет начались частые переломы, хоть раньше они никогда рук и ног не ломали.

Терапевт объяснила мне, что кальций активно начинает вымываться из женского организма во время менопаузы, так как меняется гормональный фон. Когда мне стукнуло 45 лет, я решила начал активную профилактическую работу против остеопороза, ведь мой случай был отягощен наследственной склонностью к этой болезни.

Я прокалила яичную скорлупу в духовке, измельчила ее и стала принимать каждый день в течение месяца, потом сделала месячный перерыв и пропила скорлупу еще месяц.

Каждый день стала есть сыр, кисломолочные продукты (старалась покупать с бифидофлорой), творог 3 раза в неделю. Ела очень много зелени, в которой тоже есть кальций. Чтобы кальций лучше усваивался, я 2–3 раза в неделю ела рыбу, перестала пить черный чай и кофе, которые ухудшают усвоение кальция из продуктов. Ела на завтрак сухофрукты, добавляя их в кашу, орехи разные.

Самое главное, что мне пришлось заставить себя сделать – это начать ежедневно гулять. Это было очень важно и для того, чтобы обмен веществ хороший был, а еще для восполнения витамина D из солнечных лучей. Врач мне сказала, что гулять надо в светлое время суток, даже когда на улице тучи, так как солнечные лучи сквозь них проникают неплохо. Поэтому я утром, если погода позволяла, шла до работы пешком, а во время обеденного перерыва выбиралась на 15 минут пройтись по двору, потому что вечером пешком возвращаться домой было уже темно. В один из выходных я ездила с внуками за город погулять или в парк ходила, а иногда и на дачу выбиралась, где старалась побольше времени проводить на улице – снег расчищала, дрова в баню носила, за водой ходила, наливая по половинке ведра, чтобы не надорваться.

К моему стыду, раньше я еще и курила понемногу, а когда узнала, что сигареты – главный враг костей, немедленно бросила эту ужасную привычку, о чем нисколько не жалею. У меня изменился и цвет лица, и дыхание посвежело, да и вообще я почувствовала себя женщиной, которая следит за собой и своим здоровьем. Скорлупу я продолжаю принимать и сейчас – по месяцу 1 раз в 3 месяца. А еще пропила препарат магния, в который входили еще магний, марганец и медь, так как от этих элементов также зависит поддержание костной массы в норме. Думаю, что позаботиться о себе может каждая женщина, было бы только желание не болеть и долго оставаться молодой и сильной.

***Ирина Тимофеевна Михайлова,***
***г. Москва***

**Запах хвои обычно связывают с чистотой, свежестью, и это не случайно. Хвоя содержит много фитонцидов – летучих веществ, которые убивают микробы. Знаменитый профессор Вишневский по этой причине во время Второй мировой войны применял пихтовый бальзам для лечения тяжелых ран. В наши дни пихтовое масло и хвоя также широко применяются для лечения самых разных заболеваний.**

# ТАЕЖНЫЙ ДОКТОР ПИХТА



## ЧТОБЫ СЕРДЦЕ СТУЧАЛО РОВНО

Много лет болен гипертонией, причем давление у меня «запредельное», 200 на 160 – это практически была норма. Сам понимаю, что так жить нельзя. Несколько лет назад предпринял первые попытки самоконтроля и самоограничения. Не все сразу получалось, однако постепенно мне становилось лучше, давление стабилизировалось в результате самых разных мероприятий, в том числе и потери 23 кг лишнего веса. Но я стал замечать, что сердце мое работает с напряжением, как будто на последнем дыхании. После консультаций с врачом выработал целую программу, чтобы не перенапрягаться. В нее входили специальное питание, лечение травяными настоями, посильные физические нагрузки. Но иногда бывали минуты, когда сердце как будто просило о помощи. На этот случай я запасся специальной камфарной настойкой. Купил в аптеке сухую камфару – это белый порошок с характерным запахом.

1 ст. л. камфары заливаю водой в пол-литровой бутылке, горлышко завязываю бинтом и оставляю в таком виде. Как только появляется необходимость, энергично взбалтываю содержимое бутылки, наливаю 30 мл и выпиваю настой. По мере расходования доливаю водой, но камфару не добавляю.

Это средство стимулирует сердечную деятельность и одновременно действует успокаивающе.

***Аркадий Иванович Землянский, г. Вологда***

## КОМПРЕСС С СЕКРЕТОМ

Часто бывает: услышит человек хороший рецепт для себя, использует, но толку никакого. Такие вещи, на мой взгляд, происходят по двум причинам: либо человек не понял, как правильно лечиться, либо делает, не вникая в суть. Вот и получается, что один человек не нарадуется результату, а другой теряет веру в действие рецепта. И потому я хочу рассказать, как можно избавиться от ревматических болей в суставах, сделав всего лишь правильно простую процедуру – компресс. Понадобятся морская соль и пихтовое масло.

Сначала надо разогреть суставы сухим компрессом из морской соли. Нагрейте соль на сковородке, ссыпьте в старый носок и положите на 20 мин. на больное место. После этого пропитайте лист бумаги пихтовым маслом, приложите на больной сустав, а сверху снова приложите разогретую морскую соль и закрепите повязкой. Компресс можно держать не более 20–30 мин., чтобы не было ожога.

Можно осторожно втирать чистое пихтовое масло в больные суставы, но в любом случае их и сначала, и после растирания надо разогревать и оставлять в покое на все время процедуры. Советую обязательно ориентироваться на свои ощущения: если чувствуется жжение, масло можно поначалу немного разбавлять, постепенно усиливая концентрацию. Если все это делать регулярно, прислушиваясь к себе и соблюдая все правила, можно сделать свою жизнь вполне комфортной даже с таким диагнозом, как ревматоидный полиартрит.

***Василий Алексеевич Лебедев, г. Красноярск***

## ОТВАР ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Все, наверное, знают, как полезна пихтовая хвоя: душистые ванны с пихтовой хвоей или экстрактом принимают многие, да и о пользе пихтового масла знают, особенно те, кто болен радикулитом. Я специально держу в холодильнике пузырек с пихтовым маслом для разных поводов: с ним можно делать ингаляции, капнув несколько капель в горячую воду, это хорошо снимает симптомы насморка, помогает от кашля, очищает бронхи. А летом я спасаюсь от комаров – они не переносят аромат пихты и не кусают, надо только несколько капель нанести на кожу. Но рассказать я хочу о другом лечебном свойстве пихты. Оказывается, при шуме в голове и головных болях пьют отвар пихтовой коры.

1 ст. л. измельченной пихтовой коры надо залить 2 стаканами горячей воды и поставить на кипящую водяную баню на 30–40 мин. После этого настой остудить, процедить, долить до первоначального объема и принимать по полстакана 3–4 раза в день.

При часто повторяющихся головных болях, как было у меня, придется лечиться таким образом не менее 2-3 недель, можно даже после перерыва повторить курс. Но такое лечение дает стабильный результат, головные боли постепенно уходят и не повторяются.

***Нина Михайловна Рудакова, г. Нижневартовск***

# КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ

Жаль, что я так поздно убедилась, что здоровые красивые волосы – это не просто чистые волосы. За ними надо следить точно так же, как мы следим за кожей лица и шеи, то есть постоянно ухаживать. Волосы надо не только очищать, но и питать, тонизировать. Все то же самое, что и для кожи. Наши волосы мгновенно реагируют не только на то, чем мы питаемся, но и на наше настроение, и они нуждаются в уходе. Я советую попробовать раз в неделю делать специальную маску, это рецепт для нормальных волос.

Прогрейте смесь из 1 ст. л. растертых в порошок зерен пшеницы и 1 ст. л. оливкового масла до приятно теплой температуры. Вотрите эту массу в кожу головы, оберните голову теплым полотенцем и оставьте на 10 мин. Затем вымойте голову шампунем и сполосните водой с лимонным соком.

А еще можно использовать эту смесь для массажа головы. Если волосы нормальные, как у меня, можно смешать поровну розовое масло и минеральную воду. Начинайте массаж головы мягкими вращательными движениями кончиков пальцев. Перемещайте пальцы ото лба в стороны и от макушки к затылку. Затем прижмите кончики пальцев плотно к голове, но без излишнего давления. Двигайте пальцы вместе, а затем порознь сквозь волосы перемешивающими движениями, не отрывая их от кожи. Помассировав минуту, передвиньте пальцы на другое место. Массаж головы снимает напряжение и способствует росту волос. Обе эти процедуры не отнимут много времени, зато сделают волосы красивыми и здоровыми, к тому же массаж хорошо расслабляет и успокаивает нервы.

***Елена Крючкова, г. Тюмень***

# ЕСЛИ НОГТИ РАССЛАИВАЮТСЯ

Мне кажется, эта проблема не только моя: ногти расслаиваются у многих моих знакомых женщин. Я наивно думала, что причина этого кроется в том, что я не использую защитные резиновые перчатки для домашней работы. Но все оказалось не так просто. Несколько лет мне понадобилось, чтобы понять это. Я прочитала массу книг на тему здоровья и поняла наконец, что если ногти расслаиваются, то, значит, в организме нарушен обмен веществ и не хватает витаминов, минералов, например, кальция. С возрастом у женщин эта проблема еще больше усугубляется. Поэтому действовать надо сразу по двум направлениям: изнутри и снаружи. Мне пришлось привыкнуть к тому, чтобы два раза в неделю готовить что-нибудь с желатином – заливное или желе. А помимо этого, есть творог, капусту как можно чаще – они содержат много кальция. Жаль, что большинство из нас поздно начинает понимать, что мы то, что мы едим. И есть еще несколько процедур, которые тоже очень хорошо отражаются на состоянии ногтей.

Я советую как можно чаще втирать в ногти столовый уксус, лимонный сок, сок клюквы, красной и черной смородины. Кстати, лимонный сок не только укрепляет ногти, но и осветляет их. Его нужно использовать, когда ногти пожелтели. Хорошо укрепляет ногти массаж с раствором следующего состава: 70 мл воды, 5 мл квасцов, 25 мл глицерина.

Я выливаю смесь в мисочку и поочередно обмакиваю пальцы в нее, затем растираю каждый палец, ноготь. Делать так надо не реже одного, а лучше двух раз в неделю, до тех пор, пока ногти не укрепятся. Но и после этого нельзя успокаиваться, уход за ногтями должен стать такой же привычкой, как чистка зубов.

***Полина Сергеевна Худякова, г. Арзамас***

# МЕДОВЫЙ ЛОСЬОН

Какую бы замечательную косметику ни предлагали нам в магазинах, домашними средствами по уходу за лицом и шеей ни в коем случае нельзя пренебрегать. Я люблю время от времени побаловать себя масками из вареной картошки или овсяной кашки. Очень люблю делать разные лосьоны и тоники, которые легко и быстро подпитывают кожу, снабжают ее живыми витаминами. Предлагаю читательницам рецепт лосьона на основе меда, который подходит для всех типов кожи за исключением тех, у кого на мед аллергия.

Требуется: 2 ст. л. лукового сока, 2 ч. л. натурального меда, 2 ч. л. глицерина, 2 ст. л. спирта, 2 г буры (на кончике ножа). Бура и глицерин продаются в аптеках без рецепта. Глицерин, буру растворите в небольшом количестве кипящей воды. В остывшую смесь добавьте все остальное. С помощью тампона протрите лицо и умойтесь кипяченой водой через полчаса.

Делайте это один-два раза в день, утром и вечером, но не забывайте наносить лосьон на хорошо очищенную кожу лица и шеи. После умывания используйте легкий крем. Этот лосьон питает, тонизирует, слегка отбеливает кожу.

***Нина Александровна Ушакова, г. Москва***

# ЗИМОЙ КОЖА СТАНОВИТСЯ СУХОЙ

Женщины, за редким исключением, часто сталкиваются с тем, что зимой кожа становится сухой, шелушится, становится как будто «гипсовой». Надо после каждого мытья обязательно втирать во все тело специальный крем или масло, но только этого мало. Есть одно удивительное средство, которое я недавно для себя открыла и сразу стала использовать. Это тысячелистник, вернее, ванны с отваром тысячелистника.

1 кг травы прокипятите 5 мин. в 3 л воды. Настой выдержите 15 мин., процедите. Добавьте его в ванну или, если нет времени, оботрите им тело при помощи губки.

Обтираться можно каждое утро, а ванны принимайте хотя бы раз в неделю. Вы сами оцените эффект от этих процедур.

***Наталья Новикова, г. Томск***

## ЗДОРОВЬЕ В НОГАХ

Моя работа разъездная. Весь день на ногах по всему городу. Домой возвращалась вечером с болью в суставах, ноги сильно отекали. За ночь силы не восстанавливались, а утром вновь шла на работу с ощущением острой боли. Никакие мази и таблетки не помогали. Доходило до слез, ступать было невозможно. Стало страшно, что вот так однажды даже с кровати встать не смогу. А мне всего 42 года. И стала я ходить по больницам. Сначала мне предложили дорогостоящие уколы, а затем и операцию. Уже почти отчаявшись, встретила знакомого доктора. Он настоятельно посоветовал лечить мои ноги натуральными скипидарными ваннами. Это средство уникальное. Оно предотвращает многие недуги, способствует омоложению, помогает избавиться от лишнего веса. Я поверила старому знакомому и приобрела в аптеке натуральные скипидарные ванны, которые в тот же вечер и приняла. Сразу же почувствовала улучшение: сон был крепким, а утро бодрым. После курса скипидарных ванн отек спал, боль в суставах исчезла. Я и дальше продолжаю работать в таком же ритме, но не устаю совсем. Более того, скинула вес, нормализовалось давление. Вот так, быстро и просто, без хирургического вмешательства я исцелилась. Все благодаря натуральным скипидарным ваннам.

***Мария, г. Нижний Новгород***

## КАК Я ПОХУДЕЛА

Сейчас все мне задают один вопрос: «Как ты похудела?» Да, еще недавно я была полной женщиной. Одевалась скучно, лишь бы вещь скрывала фигуру, а точнее – ее отсутствие. Вес мой был около 110 кг. И такое положение дел меня вполне устраивало, пока я не столкнулась с проблемой собственного здоровья. Излишние килограммы стали сказываться и на дыхании – дышать становилось тяжело. Появились проблемы с ногами, они стали отекать до невероятных размеров. Знакомые бросились запугивать, что так и до сахарного диабета недалеко, если не начну борьбу с лишним весом. А потом у полных людей большая нагрузка на сердце. Вот так и представила себе, как однажды сердце остановится. Умирать в молодом возрасте не хотелось. Диеты, тренажерный зал или хирургическое вмешательство – все это казалось жутким. Однажды я наткнулась на статью про натуральные скипидарные ванны: «При помощи скипидарных ванн можно уменьшить массу тела. При попадании на кожу средство проникает в подкожную клетчатку и вызывает бурное сгорание жира». Я немедленно пошла за скипидарными ваннами в аптеку. Такой способ сбросить вес меня вполне устраивал. Всего-то надо было принимать ванны 1 раз в 2 дня по 15 минут. И никаких тяжелых физических упражнений и изнуряющих диет. В итоге с каждым месяцем я худела на 5 кг! Сейчас мой вес составляет 65 кг. И я не поправляюсь. Это потому что ванны помогли нормализовать обмен веществ. Общее состояние здоровья пришло в норму, ощущаю легкость во всем организме! Отек ног больше не мучает. Сейчас с радостью хожу по модным магазинам в поисках красивой одежды, подчеркивающей мою фигуру. Вот так, поправила здоровье, да еще и привлекательной стала!

***Александра, г. Нижний Новгород***

## ВЕРНУЛА СИЛЫ И БОДРОСТЬ

За свои 64 года я никогда не лежала в больнице, здоровье у меня было, что называется, сибирское. А как иначе – всю жизнь прожила в деревне: свежий воздух, природа. Не знала горя и бед. Как вдруг в один момент поняла, что в тягость мне и огород, и хозяйство. А все потому, что жутко болели суставы. Стала ходить с палочкой, еле передвигалась. Ночами не спала, боли изводили. Перепробовала все, ничего не помогло. Сын объездил все аптеки и привез натуральные скипидарные ванны. Я удивилась, что это такое, зачем? Ему, оказывается, жена посоветовала, у ее матери тоже боль в ногах была, она прошла курс скипидарных ванн, теперь никаких проблем. Даже бегает по утрам. Я, конечно, не поверила, но, чтобы не расстраивать сына, решила попробовать принимать натуральные скипидарные ванны, ничего же не теряла. К моему удивлению, средство помогло! После первых процедур боль стала утихать, а затем ушла навсегда. Теперь чувствую себя здоровой, бодрой! И почему я раньше не слышала о натуральных скипидарных ваннах? Это просто чудо: так быстро и легко поднять себя на ноги! Теперь деревенские хлопоты вновь доставляют мне удовольствие.

***Зинаида Михайловна, с. Грибановка***

# Мой универсальный тренажер

**Есть такая присказка: «Голь на выдумки хитра». Если у вас нет возможности посещать тренажерный зал, не расстраивайтесь – вы можете заниматься и дома! Например, возьмите резиновый бинт длиной 3,5 м, шириной примерно 5 см. С его помощью вы можете укрепить мышцы спины и рук (особенно на участке от локтя до плеча, где с возрастом наблюдается особое «разжижение» мышц и дряблость).**

В свернутом виде резиновый бинт не больше теннисного мяча. Компактность и малый вес позволяют всегда иметь его при себе и заниматься в любом, даже не оборудованном для спортивных занятий месте.

Считаю, что по сравнению с эспандером резиновый бинт предоставляет гораздо больше возможностей: с ним можно делать такие упражнения, которые с эспандером просто не получатся.

Все упражнения делать с полной амплитудой без резких движений, а возврат в исходное положение должен происходить плавно и с сопротивлением. Каждое упражнение повторяйте 10-15 раз вначале в одном подходе, а затем – в двух или трех. После каждого упражнения делайте паузу, отдыхайте.

**1.** Поднимите руки с резиновым бинтом вверх на ширину плеч. Растягивая бинт, опустите прямые руки в стороны так, чтобы бинт оказался перед грудью – вдох. Затем плавно поднимите руки в исходное положение – выдох.
**2.** Встаньте на середину резинового бинта, концы его намотайте на кисти рук и опустите вниз. Поверните ладони вперед и, не сгибая рук, поднимите их через стороны вверх – вдох, затем плавно опустите в исходное положение – выдох.
**3.** Поставьте ноги на ширину плеч, наступив на середину резинового бинта. Наклоните туловище вперед, концы бинтов возьмите в руки и удерживайте их на затылке. Выпрямите туловище – вдох, затем вернитесь в исходное положение – выдох.
**4.** Встаньте на середину бинта, ноги на ширине плеч. Концы бинта возьмите в руки и опустите их вдоль туловища ладонями вперед. Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное.
**5.** Встаньте на середину бинта, концы его держите в руках за головой, локти поднимите вверх. Выпрямите руки, не меняя положения локтей,– вдох, вернитесь в исходное положение – выдох.
**6.** Закрепите середину резинового бинта над дверью (можно вбить гвоздик), поднимите руки вверх и возьмитесь за концы бинта так, чтобы они были в натянутом положении. Не сгибая рук в локтях, опустите их через стороны вниз, коснувшись бедер, затем медленно поднимите в исходное положение. Опуская руки вниз, делайте выдох, поднимая вверх – вдох.
**7.** Лягте на спину, резиновый бинт закрепите за головой (например, за батарею), намотайте концы бинта на кисти рук. Руки поднимите вверх и, не сгибая их в локтях, опустите вниз, коснувшись бедер, – выдох, затем поднимите руки в исходное положение – вдох.
**8.** Резиновый бинт за спиной, концы бинта намотаны на кисти рук. Прижмите прямую левую руку к бедру, а правую согните к плечу. В этом положении бинт должен быть в натянутом положении. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления – вдох, сгибая руку, вернитесь в исходное положение – выдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Проделайте упражнение другой рукой.

Проявив творческий подход, вы можете сами придумать много упражнений для укрепления рук, ног или усовершенствовать описанный комплекс. Фантазируйте, экспериментируйте, дерзайте!

***Дятлов А., г. Усть-Луга***

# Жить до ста!

**Мы с мужем увлеклись су джок терапией. Су джок заменяет нам утреннюю гимнастику. Легкость в исполнении, польза для здоровья – чего еще можно желать? Для тех, кто впервые услышал о таком методе, скажу: в нашем теле есть множество систем соответствия. То есть наши руки и ноги представляют собой энергоинформационные копии всего организма. Воздействуя на определенные точки в этих местах, можно воздействовать и на внутренние органы. В переводе с корейского языка «су» означает «кисть», «джок» – «стопа».**

**Для укрепления организма, для поддержания тонуса мы с мужем 2–3 раза в день делаем следующее:**
• карандашом или спичкой обдавливаем все точки по периметру основания ногтей (рук и ног);
• палочкой с ватным тампоном на кончике массируем точки между пальцами.
Такая разминка – очень простая, но эффективная. Ведь так хочется «лет до ста нам прожить без старости»! А теперь открою еще несколько секретиков.

**Желчный пузырь шалит?**
Рефлекторная зона желчного пузыря находится на правой стопе и правой руке. Одной рукой оттяните пальцы правой ноги, а большим пальцем другой руки (или карандашом) надавливайте на точки стопы – от середины по направлению к основанию среднего пальца. Повторите несколько раз. Обработайте «дорожку» на правой ладони – от центра к основанию среднего пальца.

**Голова болит?**
Обычной аптечной резинкой туго перетяните ногтевую фалангу большого пальца (соответствие голове). Ждем несколько секунд – как только верхняя часть фаланги побагровеет, резко отпускаем резинку. Ощущение, как будто что-то «отхлынуло» от головы. Можно процедуру повторить несколько раз до улучшения состояния.

**Ноет зуб?**
Представьте, что ноготь большого пальца – это широко открытый рот. Верхняя челюсть соотнесется с местом, откуда растет ноготь, а нижняя – с той частью ногтя, которую подстригаем. Тупым карандашом нажимаем вокруг ногтя или с обратной стороны, находим болевую точку и массируем.

При правильном применении лечебный эффект может наступить уже через несколько минут.

***Жданова Ж., г. Беженск***

# ПРАВЕДНИКАМИ ЗЕМЛЯ ДЕРЖИТСЯ

Одной из удивительных является рубрика «Лечим душу»! Я всегда с большим интересом знакомлюсь с информацией на этой страничке. И вот сегодня сам решил рассказать читателям газеты о необыкновенной жизни своего земляка – святого праведника Иоанна Оленевского.

Быть праведником в мире, который «лежит во зле», всегда трудно – тем более быть праведником в XX столетии, когда сама вера вменялась в преступление и подвергалась унижению и уничтожению. Такой подвиг совершил святой праведный Иоанн (Иван Васильевич Калинин), который родился на земле пензенской 29 августа 1854 года. Еще до рождения Иоанна в село Оленевка прибыли два монаха и пророчески сказали, что скоро в селе родится младенец, который будет великим исповедником.

В школе Иоанн не учился, но хорошо знал клиросное пение, алтарничал и был псаломщиком в церкви, куда приходил первым, а уходил последним. Часто молился он и ночью: немного поспит – и снова за молитву. Двоюродная сестра Наталия во время починки его одежды нередко ворчала: «Все коленки изодрал».

В 1920 году Иоанн был возведен в сан диакона в церкви села Оленевка. В церкви соседнего села Соловцовка старец был рукоположен в сан священника и служил последние годы своей жизни.

Праведный Иоанн имел от Бога дар прозорливости и врачевания телесных и душевных недугов. У одной женщины обнаружили рак обеих грудей. Назначили операцию, но она решила получить благословение у старца. Батюшка сказал: «Нет, не благословляю. Спаси тебя, Господи, помилуй и спаси!» И, молясь, начал осенять больную крестным знамением. Женщина потом рассказала, что после встречи со старцем у нее было ощущение, что словно чешуя какая-то сошла с нее, стало легко. Через несколько дней опухоль размягчилась, а вскоре и совсем исчезла. Врачи были шокированы таким внезапным исцелением женщины от рака.

У маленькой девочки болела правая ручка – был воспалительный процесс, кость на руке начала гнить. Врачи предложили ампутировать ручку у девочки. Мать с дочерью решили поехать за помощью к старцу в Оленевку. Он, молясь, внимательно осмотрел девочку и



неожиданно быстро сказал: «Пройдет, пройдет, пройдет!» Дал матери святой воды и елея, посоветовал мазать гноящуюся рану три раза в день с молитвой. На третий день рана перестала гноиться, а потом начала зарубцовываться. Вскоре ручка у девочки выздоровела и окрепла.

С марта 1951 года здоровье старца стало заметно ослабевать, и 6 августа он скончался. В 1996 году по желанию православных людей и родственников усопшего старца состоялось перезахоронение его останков из могилы на Оленевском кладбище в могилу при церкви с. Соловцовка. При изъятии гроба из могилы старца дважды исходил огненный столп.

В 2000 году состоялось прославление праведного Иоанна Оленевского в лике святых. А через год были обретены мощи святого, от которых совершалось немало исцелений.

Если кто-то захочет поклониться его святым мощам, сообщаю, что села Оленевка и Соловцовка находятся примерно в 40 км от Пензы. В обоих селах есть источники с целебной водой. Приезжайте, лечитесь, выздоравливайте.

Да будет с вами Божия благодать и исцеление по молитвам и вере вашей!

***Адрес: Наземнову В.А., 440018, г. Пенза, ул. Карпинского, д. 34, кв. 45***

# ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

У наших знакомых заболел сын Богдан. У ребенка был гайморит. Врачи рекомендовали сделать прокол. При больнице, куда положили Богданчика, оказался храм Святой блаженной Ксении Петербургской. Родители приобрели там книгу о святой, взяли маслице, привезенное из Петербурга и освященное у могилки блаженной Ксении.

Каждый день родители молились блаженной Ксении, мазали ребенка маслицем.

Когда состоялась повторная консультация у заведующего лор-отделения, то врач сказал, что хирургического вмешательства не требуется – достаточно будет медикаментозного лечения. И добавил: «Все будет хорошо!»

Вскоре Богдан поправился. Родители были рады.

***Донеко Ж., г. Киев***

# ЕСТЬ ТАКОЙ ГОРОДОК

Живу я в Кадоме – поселке городского типа. В Кадоме есть Милостиво-Богородицкий женский монастырь. Большой вклад в возрождение обители внес духовник монастыря – архимандрит Афанасий (Культинов). Главная святыня монастыря – «Милостивая» (Кикская) икона Богоматери. В обители находится чудотворная икона вмч. Пантелеимона, «Семистрельная», «Боголюбивая», ларец с мощами святых. Недалеко от монастыря расположен источник Иоанна Предтечи, храм Святого Дмитрия Ростовского. Этот храм – приходской, он не принадлежит монастырю, но в нем тоже немало чудотворных икон, главная – «Казанская».

Час езды от Кадома – и мы в Санаксарах, в Рождество-Богородичном мужском монастыре. Столько же времени потребуется, чтобы из нашего города добраться до Дивеево. Жаль только, что к нам в город приезжает мало паломников. Если кто-либо решит посетить Кадом, будем очень рады!

В православии я двенадцать лет. Слава Богу за прожитую жизнь – все испытания мне были нужны. А за перо решилась взяться, т. к. хотела рассказать о своем городке и еще посоветовать читателям: будьте осторожны в словах. Я прекрасно понимаю стремление людей помочь своим знакомым советом. Но если мы не исполняем того, о чем говорим своим ближним, то у нас самих получится все наперекосяк – и в мирской жизни, и в духовной. И еще есть древнее правило: «Не быв воспрошен, не говори».

Простите, если что не так написала. Здоровья всем духовного и телесного, помощи Божьей в ваших трудах и многая лета!

***Егорова Л., Рязанская область (адрес в редакции)***

# ТАБЛЕТКИ ИЗ КАРТОШКИ

Моя мама – современный деловой человек, но наотрез отказывается лечиться таблетками, считает, что каждая таблетка ослабляет иммунитет, и потому все в семье в случае необходимости лечатся тем, что имеется в доме. Обычно к лекарствам у нас относятся алоэ, каланхоэ, лук, чеснок и все этому подобное. Но даже я, несмотря на здоровый цинизм, успела оценить эффективность народных рецептов. Хочу рассказать, как я избавляюсь от головной боли. Мне кажется, голова у меня иногда болит от перегрузок – работы много, времени для отдыха мало, на свежем воздухе бываю только по выходным. Словом, все, как у большинства.

Как только начинает болеть голова, беру клубень картошки, отмываю щеткой под краном и режу на тонкие кружочки, которые накладываю на весь лоб минимум на 30 минут. Это время лучше провести максимально расслабившись и удобно расположившись на диванчике или в кресле. Обычно через полчаса все проходит.

Кстати, если боль не такая сильная и есть возможность умыться, можно убить двух зайцев: обложить картофельными кружочками не только лоб, но и все лицо. Это снимет напряжение, удалит отеки, лицо посвежеет.

***Дарья Варламова, г. Магнитогорск***

# ОТ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Боли в желудке могут возникнуть по разным причинам, и если такое случается изредка, скажем, из-за спазмов или по причине съеденной непривычной пищи, можно выпить мятный чай и полежать. Но если боли повторяются, я советую не затягивать с визитом к врачу. Когда-то я так проглядела свой гастрит. Несмотря на то что и лечусь, и стараюсь не нарушать пищевой режим, боли иногда возникают. Я научилась снимать приступы простым и доступным способом: при помощи обыкновенного рисового отвара, которым наши мамы и бабушки даже деток лечили.

1/2 стакана риса промываю под проточной водой, заливаю 8 стаканами воды и ставлю на самый маленький огонь. Варю до тех пор, пока не образуется однородная разваренная масса. Этот отвар, конечно без соли и других приправ, я пью по полстакана 4 раза в день.

Заодно можно устроить и разгрузочный день, поскольку отвар сытный, есть после него не хочется. После одного дня слизистая желудка приходит в норму и другие лекарства уже не потребуются. В любом случае, после приема рисового отвара на следующий день я стараюсь питаться тушеными овощами, кисломолочными продуктами, чтобы не спровоцировать новый приступ.

***Жанна Анатольевна Свирская, г. Домодедово, МО***

# «ЗАВЕТНЫЙ» ПОРОШОК ДЛЯ ПОЧЕК

Неблагодарное это дело – описывать свои болячки, и потому уж лучше сразу рассказать, что помогает справиться с проблемой. Однажды у меня случилась беда – вышел камень из почки. Я оказался в больнице, потом, как водится, долго боялся, что жизнь не удалась, но со временем привык к новому положению и даже перестал опасаться. Но доктор меня предупредил, что причина образования камней никуда не делась, стоит переменить образ жизни, и в первую очередь образ питания, чтобы исключить камнеобразование. А для профилактики необходимо использовать лекарственные растения, проводить курсы лечения. И поскольку основная профилактика приходится для почечников на сезон арбузов, то поддерживать себя можно в остальное время уже не арбузами, а арбузными семечками.

Высушенные семечки надо истолочь в порошок, размешать в соотношении 1:10 в горячем молоке, настаивать 8–10 часов. Утром натощак выпить полстакана, а затем в течение дня пить по 1/4 стакана 4–5 раз. Курс лечения составляет месяц-полтора.

Лечение необременительное, зато простое и эффективное. Если повторить несколько курсов в течение 2-3 лет, почки почти полностью очищаются, а при соблюдении соответствующего режима питания, или хотя бы исключив полностью все вредное для почек, можно надеяться на самый благоприятный исход мочекаменной болезни.

***Виктор Юрьевич Селиванов, г. Тольятти***

# ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Я с завистью смотрю на тех, у кого белозубая улыбка с ровными рядами зубов. Конечно, мы, слава Богу, сегодня дожили до тех времен, когда, наконец и наша стоматология в состоянии решать самые разные проблемы с зубами. Но я родилась и большую часть жизни прожила совсем в других условиях, когда к хорошему стоматологу можно было попасть только по знакомству. Приходилось самим стараться решать хотя бы такие проблемы, как пародонтоз. Состояние зубов в огромной степени зависит от крепости десен и потому укреплять их надо постоянно. Делать это не так сложно, как может показаться. Самый простой способ доступен всем, правда, не всем он может понравиться.

Возьмите среднюю луковицу, очистите, измельчите и смешайте с 2–3 листьями алоэ, предварительно измельченными в кашицу. Эту смесь надо подолгу разжевывать во рту, держать во рту, не глотая.

Хотя бы по вечерам, когда смотрите телевизор или читаете книгу, держите во рту эту смесь. Конечно, предварительно зубы лучше почистить, а после процедуры уже ничего не есть. Можно прополоскать рот затем либо крепким чаем, либо настоем ромашки или шалфея. Если десны кровоточат, то полезно полоскать отваром дубовой коры. Уже через месяц десны станут другими: крепкими, здоровыми и запах во рту будет свежим.

***Людмила Алексеевна Конышева, г. Екатеринбург***

## КОМПРЕСС ОТ ТИКА

**«Меня в последнее время так замучили проблемы в семье и на работе, что появился нервный тик на правом глазу. Как понервничаю сильно, не могу заснуть, всю ночь ворочаюсь, а утром с трудом встаю с постели, чувствую себя разбитой.**

Хорошо, соседка заметила мой дергающийся глаз и подсказала простой рецепт, который меня вылечил буквально за две недели. По ее совету я брала несколько листиков герани, прикладывала к глазу с тиком, прикрывала сверху хлопчатобумажной тканью и завязывала на ночь теплым платком. А для большего эффекта и внутрь принимала настой герани:

> 2 ч. л. измельченных листьев настаивала 8 часов в 2 стаканах охлажденной кипяченой воды. Пила этот настой по несколько глотков 3–4 раза в день.

Уже после нескольких компрессов глаз перестал подергиваться, а затем как-то незаметно наладился сон. Сейчас нервозность и раздражительность полностью исчезли, чувствую себя просто отлично благодаря герани!

***Надежда Валерьевна Игумнова, г. Ржев***

## ПРОПОЛИСНАЯ МАЗЬ

**Давно уже слышала, что прополисная мазь обладает массой лечебных качеств, но испробовала ее на себе совсем недавно, когда сильно обожгла ладонь.**

Кожа покраснела, покрылась волдырями и сильно болела. И тогда я приготовила прополисную мазь:

> довела до кипения 100 г сливочного масла, сняла с огня и добавила в него 10 г очищенного и измельченного прополиса. Перемешивала мазь, пока она не остыла. Ею и лечила свой ожог – накладывала на салфетку и забинтовывала руку.

Сначала было очень больно, но боль резко стихала. Повязки я меняла каждый час, и к концу дня оказалось, что ожог прошел. Это было первое знакомство с прополисной мазью. Уже позднее этим же средством моя сестра вылечила экзему, а одной знакомой оно помогало снимать обострения при псориазе. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что прополисную мазь можно использовать для лечения любых кожных болезней. Попробуйте, не пожалеете.

***Рыкова П.И., пос. Тайцы, Ленинградская обл.***

## ТЮБАЖ С ГРЕЧКОЙ

**Защититься от обострений хронического холецистита мне помогает тюбаж – очищение желчного пузыря.**

Я делаю его с гречкой, это самый щадящий вариант.

> Сначала надо приготовить кашу: взять 50 г гречневой крупы-сечки на стакан воды и варить на медленном огне 20 мин. без соли, сахара и масла. Готовую кашу съесть натощак в теплом виде в один прием, после чего полежать полтора часа на правом боку, подложив под него теплую грелку.

Грелка должна находиться в области печени. Лучше всего лежать без подушки, потому что изголовье должно быть немного ниже бока. Я делаю так один-два раза в месяц, и это помогает желчному пузырю нормально работать. Обострения у меня бывают все реже.

***Львова Инна, г. Мурманск***

## ТЕСТО НА БОЛЬНОЕ МЕСТО

**Этим летом я ездила с детьми отдыхать в Крым. Но отпуск был омрачен – на второй день у дочки на спине вскочил большой и очень болезненный фурункул.**

Я не знала, к кому обратиться, ведь наш полис на Украине не действует. Выручила женщина, у которой мы снимали жилье. Узнав о нашей беде, она быстренько приготовила лекарство.

> Ободрала с двух луковиц шелуху, измельчила и выложила ее на тарелку. Туда же выдавила сока алоэ примерно с чайную ложку, налила немного жидкого меда, перемешала, добавила муки. Из этого вот теста она слепила две лепешки, и я приложила их к фурункулам и закрепила крест-накрест лейкопластырем.

Первый вскрылся меньше чем через сутки, второй – на следующий день. Чистые болячки я смазала йодом и заклеила бактерицидным пластырем. Вот так мы и вылечили фурункулы, больше они наш отдых не портили.

***Круглова Н.А., г. Санкт-Петербург***

## КОНФЕТЫ ДЛЯ ЛЕГКИХ

**Первый раз пишу в газету. Дело в том, что мне в руки попал рецепт, с помощью которого моя бабушка после войны вылечила туберкулез.**

Мне он показался очень интересным, и я решила поделиться с читателями, вдруг кому пригодится. Сама я испробовала этот рецепт в прошлом году, когда перенесла пневмонию. Меня выписали из больницы, но чувствовала я себя очень плохо – слабость, тошнота, ноги буквально подкашивались. И тогда я приготовила себе бабушкино лекарство:

> 2 стакана липового меда смешала со стаканом льняного семени и варила на медленном огне, время от времени помешивая, пока масса не загустела и не превратилась в красноватый студень. От этого студня каждые утро и вечер я брала по кусочку величиной с лесной орех и держала во рту до тех пор, пока не растает. И час после этого ничего не ела и не пила.

Мне это лекарство даже понравилось, на вкус как конфеты. С их помощью я быстро окрепла и вернулась на работу.

***Плотникова Марина, г. Москва***

**цитата**

Я твердо убежден в том, что мир держится на любви.

М. Ганди

**При аденоидах врачи нередко рекомендуют хирургическое вмешательство, которое само по себе не гарантирует полное избавление от проблемы. После операции аденоиды могут появиться вновь, поэтому перед тем, как согласиться на удаление, попробуйте натуральные природные средства. Если вы поставите себе цель и не будете прекращать лечение месяц или более, то положительный результат вполне возможен. Но не ограничивайтесь промыванием носа. Используйте внутрь природные антибиотики и учитесь правильно дышать носом с помощью специальной гимнастики.**

# ИЗБАВИМСЯ ОТ АДЕНОИДОВ

## ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

• Очень эффективно при увеличенных аденоидах гомеопатическое масло туи. Капайте по 6 капель масла в каждую ноздрю 1 раз в день в течение 2 недель, затем сделайте недельный перерыв и повторите двухнедельный курс еще раз.

• Возьмите десять гвоздичек (специя) и залейте их одним стаканом кипятка. Дайте отвару настояться до проявления коричневатого оттенка. После этого капайте отвар в нос по две капли 4-5 раз в день, но только если у вас нет аллергии. Не используйте гвоздику при беременности и для маленьких детей.

• Известным средством для лечения аденоидов является смесь меда и свеклы. В 2 части сока свеклы добавьте 1 часть меда и закапывайте смесь по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день в течение недели. Курс можно повторить через неделю.

• Мед хорошо смешивать с настоями трав, например с процеженным настоем ромашки. Возьмите 1/2 ч. л. меда и перемешайте с остывшим настоем ромашки (столовая ложка цветков на стакан кипятка). Капайте по 15-20 капель смеси в каждую ноздрю 2 раза в день в течение 2 недель.

• Промывайте нос зеленым чаем, заваренным из расчета 1 ч. л. на стакан воды. Перед промыванием настой чая процедите.

• Облепиховое масло также помогает снять воспаление аденоидов и приостановить их рост. Капайте по несколько капель масла в каждую ноздрю 3 раза в день.

• Ежедневно промывайте носоглотку морской водой или ее заменителями. На 1 стакан теплой кипяченой воды добавить 1 ч. л. морской соли или используйте поваренную соль крупного помола с добавкой 5-6 капель йода. Полощите горло одним из этих растворов и втягивайте соленую воду в нос.

• При регулярных воспалениях аденоидов приготовьте следующий раствор для промывания носоглотки. В стакан теплой кипяченой воды (200 мл) добавьте 1/4 ч. л. питьевой соды и 18-20 капель (детям лучше брать 15 капель, а взрослым можно доводить до 25 капель) 10-процентного спиртового раствора прополиса. 4 раза в день в каждую ноздрю вливайте по 1/2 стакана свежеприготовленного раствора.

## СНИМАЕМ ВОСПАЛЕНИЕ

• Растворите 0,2 г мумие в 1 стакане воды и выпейте небольшими глотками в течение дня. Одновременно с этим лечением в нос закапывайте более концентрированный раствор мумие. Растворите 1 г мумие в 5 ст. л. кипяченой воды и закапывайте в нос несколько раз в день.

• Способствует уменьшению аденоидов прием внутрь настоя листьев черной смородины. 2 ст. л. с горкой сухих листьев черной смородины залейте 0,5 л кипящей воды, дайте настояться полчаса. Принимайте настой теплым по 1/2–1 стакану 3 раза в день до еды, 2-3 недели. Лист черной смородины также обладает способностью повышать защитные силы организма, что очень важно при воспаленных аденоидах.

• Возьмите поровну измельченный корень алтея, листья вахты, траву зверобоя, плоды шиповника, листья мать-и-мачехи и траву кипрея. Десертную ложку сбора залейте 250 мл кипятка и дайте настояться в термосе 4 часа. Принимайте по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде.

• Смешайте в равных частях цветки ромашки, тысячелистника, календулы, листья березы, корневище девясила, листья ежевики и траву череды. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться в термосе в течение 2 часов. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день теплым.

• При аденоидах важно обратить внимание на повышение в рационе свежих овощей и фруктов, особенно моркови. Очень полезны водоросли, поэтому купите в аптеке сухую морскую капусту, фукус, спирулину и съедайте 1-2 раза в день по чайной ложке, запивая стаканом воды (препараты на микроводоросли спирулине обычно продаются в таблетках, поэтому принимайте их по инструкции).

• Не забывайте и про зеленый чай, но помните, что целебным является качественный крупнолистовой чай, но не чай из пакетиков. Заваривайте зеленый чай водой температуры 80 градусов, для чего после закипания воды подождите 10 мин. и только после этого заливайте чай водой из расчета 1 ч. л. на стакан воды.

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ АДЕНОИДАХ

• Столовую ложку с верхом травы будры плющевидной залейте стаканом кипятка и прокипятите 5 мин. на медленном огне. Когда отвар немного остынет, вдыхайте его пары в течение 5-10 мин. Повторите процедуру ингаляции 2-3 раза в течение дня.

• Залейте две столовые ложки хвоща полевого одним стаканом воды и кипятите 10 мин. После чего дайте настояться в течение двух часов. Этим народным рецеп-

том промывайте носоглотку два раза в день в течение недели.

• Заварите в стакане воды 1 ст. л. сухой травы чабреца, процедите, остудите и промойте настоем носовую полость, после чего как следует разжуйте щепотку сухого чабреца, так как в этой траве есть природный антибиотик.

• Смешайте по 1 ст. л. листа эвкалипта, цветков ромашки, добавьте 1/2 ст. л. листа березы. 1 ст. л. приготовленного сбора залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 1 час и процедите. Закапывайте в каждую ноздрю по 2-4 капли 1-2 раза в день.

• Возьмите по 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, цветков ромашки, 1 ст. л. листа смородины и по 1/2 ст. л. цветков календулы и цветков калины. 1 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 6-8 часов в термосе, процедите через 3-4 слоя марли, добавьте 1 каплю пихтового масла. Закапывайте в каждую ноздрю по 2-4 капли 1-2 раза в день.

• Перемешайте 2 ст. л. коры дуба и по 1 ст. л. травы зверобоя и листа мяты. Столовую ложку сбора залейте 200 мл холодной воды, доведите до кипения, прокипятите на малом огне 3-5 мин. и дайте настояться в течение 1 часа, после чего процедите. Закапывайте в каждую ноздрю по 2-4 капли отвара 1-2 раза в день.

• Смешайте 3 части травы череды, 2 части травы зверобоя и 1 часть травы мать-и-мачехи. 2 ст. л. сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час в термосе, процедите, а потом добавьте 1-2 капли пихтового или эвкалиптового масла. Закапывайте в каждую ноздрю по 2-4 капли смеси 1-2 раза в день.

• Возьмите равные части листьев кипрея, цветков ромашки, семян моркови, листьев подорожника, травы хвоща полевого, измельченного корневища горца змеиного. Столовую ложку сбора залейте 250 мл кипятка и прокипятите на очень слабом огне 10 мин., затем дайте настояться в теплом месте 2 часа. Процедите отвар через 2 слоя марли и капайте его по 15-20 капель в каждую ноздрю каждые 3-4 часа или просто промывайте носоглотку отваром.

• В период цветения чистотела веточку растения порежьте или прокрутите через мясорубку и через марлю отожмите сок. 1 каплю сока перемешайте с 20 каплями кипяченой воды. Закапывайте по 1 капле раствора в каждую ноздрю утром и вечером в течение 1 месяца, приготовляя ежедневно свежую смесь сока с водой. Указанная дозировка подходит для взрослого человека. Детям 3 лет берите не 20 капель воды, а 70 капель. Малышам 5 лет каплю чистотела смешивайте с 60 каплями воды.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

• Когда воспаление уменьшится, начните закаливающие процедуры и займитесь дыхательными упражнениями (для нормализации носового дыхания). В том числе полезны знаменитые дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бутейко.

• Дыхательные упражнения помогают восстановить привычку дышать носом, кроме того, они значительно сокращают количество простудных заболеваний, усугубляющих аденоидит. Дыхательную гимнастику проводите в течение 3 месяцев подряд каждый день.

• Вы можете провести курс из нескольких упражнений, но повторяйте его от 8 до 12 раз в день (хорошо чередовать проведение гимнастики в помещении и на свежем воздухе).

• Перед началом гимнастики высморкайте отдельно каждую ноздрю. Затем закройте одну ноздрю, прижав ее крыло пальцем, а через вторую делайте глубокие вдохи и выдохи, причем рот в это время держите закрытым. Проделайте 10 вдохов-выдохов через одну ноздрю, затем столько же через вторую и потом – 10 через обе открытые ноздри.

• Закройте одну половину носа и сделайте глубокий вдох открытой ноздрей, после чего задержите дыхание на одну секунду, а выдохните через другую половину носа, которая прежде была закрыта. При этом закройте ту половину носа, через которую производился вдох. Сделайте так 10 раз, а затем повторите упражнение другой ноздрей.

• Рот плотно закройте и попытайтесь с одинаковыми интервалами произносить согласные звуки «б», «в», «м», «п», «т», «ж», «щ», «ф», стараясь при этом выталкивать воздух через нос.

• Перед сном налейте в стакан теплой воды и начните полоскать им горло. При каждом полоскании сначала как бы говорите звуки «а-а-а», а потом «о-о-о». И делайте так каждый раз, пока не истратите всю воду.

• Вы можете использовать восьмидневный курс дыхательной гимнастики, делая одно и то же упражнение 8 раз в день. Закройте одну ноздрю пальцем и сделайте резкий вдох открытой половиной носа, потом выдохните воздух через рот. Повторить 8 раз, потом также 8 раз резко вдохните другой половиной носа. Таким образом, для каждой ноздри повторите упражнение 8 раз. После некоторого перерыва такой курс вы можете начать еще раз.

• Еще один несложный и эффективный вариант дыхательной гимнастики – это дыхание с ориентацией на удары пульса. Встаньте прямо, выпятите грудную клетку и живот, нащупайте пульс на левой руке и приготовьтесь к выполнению упражнений. Сделайте вдох через нос на 5 ударов пульса, а затем на столько же ударов задержите дыхание. Выдохните медленно на столько же ударов, на сколько вы задержали дыхание. После выдоха также подождите столько же ударов пульса, на сколько задерживали дыхание после вдоха. Теперь начинайте следующий такой же вдох. Выполните упражнение 4-5 раз. Делайте такой комплекс 4 раза в день. При этом постепенно наращивайте количество ударов пульса, на которое вы будете вдыхать, задерживать дыхание, выдыхать и снова задерживать дыхание. Доведите сначала до 9 ударов пульса, а потом уже и до 10-12 ударов. После первой части упражнения с задержками дыхания переходите ко второму этапу – вентилирующему дыханию.

• Вдохните воздух полным ртом, а затем сложите губы, как будто собрались свистеть, но при этом щеки не надувайте. Сохраняя такое положение губ, с силой выдохните немного воздуха, потом остановите дыхание, задержав продолжение выдоха, и начните по чуть-чуть выдыхать воздух, выпуская его маленькими порциями, пока весь воздух не выйдет из легких. Этот вариант гимнастики делать перед сном нельзя, так как данные упражнения обладают бодрящим эффектом.

*Подготовила Инна Листок*



# ЗИМА ПРИШЛА, А ГДЕ ЖЕ ЛЫЖНИКИ?

**В этом году зима удалась! Так много снега, что душа радуется. В моей комнате даже ночью светло от того, что улица стала белой, даже деревья снегом покрыты. А в новогоднюю ночь это выглядело просто сказочно! До нынешнего года несколько зим кряду не было ни снежинки, а в один год даже дождь шел под Новый год. И я сразу вспомнила, как радовалась такой вот снежной зиме в молодости.**

Мы тогда работали не пять дней, как сейчас принято, у нас был один единственный выходной – воскресенье. Мы с подружками заранее планировали, чем займемся. Зимой воскресенье всегда отводилось под лыжные прогулки. Я жила на Урале, а там окрестности богаты каменоломнями. Они зимой становились естественными трамплинами среди сосен, и потому прогулки превращались каждый раз в событие, потому что приходилось преодолевать внутренний страх и одновременно было желание научиться красиво кататься с горок.

И мне вспоминается, что на лыжах тогда катались все, целыми семьями, невзирая на степень мастерства. Буквально и стар и млад вставали на лыжи и целыми днями наслаждались и зимним лесом, и скрипом снега на лыжне, и своим умением. Но главное, что я получала, – это чувство, что твое собственное тело подчиняется тебе, и с каждым разом это чувство только усиливалось. Мы в дни моей молодости не имели возможности сидеть не только за компьютером, но и телевизоры тогда не в каждом доме были, а сами телевизионные программы часто заканчивались со сказкой на ночь, потому и были здоровее.

Мне очень жаль, что в силу возраста уже не встать на лыжи, но я не пропускаю ни одной возможности, чтобы прогуляться по зимнему лесу: какая это красота, какое наслаждение для души и тела! И вот что я заметила: лыжников-то почти не встретишь в лесу! Помнится, еще недавно все кому не лень негодовали, что зимы бесснежные, что грядет глобальное потепление, что упущены простые возможности даже на лыжах прокатиться. Но вот они – зима и снег, а лыжников почти не встретишь. Причем я по своему парку гуляю не первый год, сама здесь же и каталась, и таких было множество. А сегодня редко встретишь, наверное, все уезжают на горнолыжные курорты, теперь это престижно. А мы думали не о престиже, а о здоровье. Мне кажется, в то время каждый думал о своем здоровье и делал все, чтобы быть в хорошей спортивной форме. Допускаю, что каждый человек склонен идеализировать свое прошлое и порицать настоящий момент. Но, думаю, многие со мной согласятся, что в середине прошлого века люди были здоровее, а толстяков, особенно мужчин, было гораздо меньше. Конечно, нам было проще: в школе работали бесплатные спортивные секции, в том числе и лыжные, я сама в такой занималась; на предприятиях были общественные организации, которые устраивали спортивные соревнования, спартакиады и просто выезды за город на туристические базы, где выдавали напрокат спортивный инвентарь. И все это было весело, здорово, раз я до сих пор об этом с удовольствием вспоминаю. Боюсь, мои внуки будут вспоминать даже зиму по компьютерным играм. Надеюсь, что ошибаюсь.

***Нина Дмитриевна Решетилова, г. Новгород***

# ВСЕ ЖИВОЕ ИМЕЕТ КОРНИ

**Народ веками старался все самое важное и ценное в нравственном отношении выразить в поговорках, чтобы самая суть не затерялась в словах и, стало быть, непосредственным образом могла задеть человека за живое.**

Одна такая поговорка гласит, что человек за свою жизнь должен посадить дерево, построить дом, родить сына. Я считаю, что дерево в данном случае – это не только часть сада, но и символ рода. Я задумался об этом недавно, когда на телевидении появилась программа, в которой рассказывается о том, как известные люди пытаются восстановить свою родословную. Мало того, даже в Интернете теперь каждый может начать то же самое – существует специальный сайт, на котором можно найти подсказки, с чего начать это длинное расследование и где искать помощь. Меня, собственно, это так вдохновило, что я тоже занялся изучением своего родословного дерева, вернее, созданием его. И знаете, что я подумал? Какое счастье, что наши недалекие и далекие предки стали вести учет народонаселения России. Не будь этих старинных записей, архивных книг, многим бы, конечно, не удалось найти сведения о своих родственниках до седьмого колена, потому что где-то с XVI в. стали появ-



ляться такие учетные записи. Конечно не каждому удастся разыскать такие сведения, лично я уже на истории прадеда столкнулся с непреодолимыми трудностями, но считаю, что мне повезло: у большинства все сведения о родственниках обрываются на 1937 году. И ведь как мудры были наши предки, оставляя пусть даже скупые сведения о своих родителях. Я согласен с тем, что чем больше мы знаем о своих корнях, тем больше мы оставим и своим потомкам. Зачем это нужно, можно спросить? Затем, что чем больше человек привязан к своему родовому дереву, тем крепче он стоит на этой земле. Возможно, это громкие слова, но тогда почему говорят, что от людей, родства не помнящих, все беды? Потому что нет никакой ответственности, они к ней не приучены, им не на кого оглядываться и не перед кем краснеть за себя, если что не так идет в жизни. Корень, дерево – это сила, это жизнь. И мне очень нравится, что все мы сегодня можем, как и в старину, заняться восстановлением таких корней. Пусть даже пока два поколения будут в основе, зато нашим детям будет проще, им только нужно засвидетельствовать все о себе, своих братьях и сестрах, мужьях и женах и передать родословную детям. За этим стоит большая нравственная сила: укрепление связей между родственниками, а значит, и забота о них. Ведь интересуясь родственниками, не останешься равнодушным к их здоровью, делам и так далее. Такую традицию надо обязательно возрождать. Ведь до революции практически каждый житель знал, кем были его предки, из какого сословия происходили и где проживали. Вот и нам пора задуматься, как посадить свое дерево жизни. Очень прошу опубликовать фотографию моей бабушки, которая стала для меня основательницей большого рода: у моей мамы 12 сестер и братьев, и потому у меня почти три десятка близких родственников, и это не считая всех других потомков – племянников, детей и так далее. И потому мое дерево хотя и не высокое еще, но с широкой раскидистой кроной. От сознания, что под такой кроной всегда можно укрыться от жизненных передряг не только мне, возникает ощущение надежности и защищенности. И так должно быть у каждого человека.

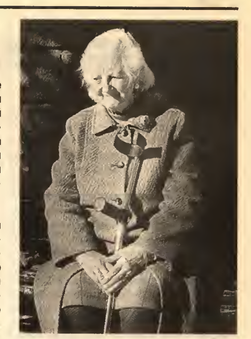
***Игорь Иванович Старостин,***
***г. Курган***

# КУДА ИСЧЕЗЛИ БАБУШКИ?

**У меня растут два сына, которые еще в таком возрасте, что за ними нужен глаз да глаз. По крайней мере два раза в день мне приходится «выгуливать» сорванцов на детской площадке во дворе, и даже на минутку я не могу отойти от детей, потому что боюсь оставлять их без присмотра.**

О причинах такой бдительности рассказывать нет смысла, все понимают, что опасностей, которые подстерегают детей, сейчас неизмеримо больше, чем, например, в нашем детстве. Одни брошенные бездомные собаки чего стоят. Мне давно бросается в глаза, что наши дворы стали безлюдными. Правда, их заполонили припаркованные автомобили, которые стоят сплошными рядами на более или менее свободном пространстве. И если бы не отгородили детские площадки, их бы тоже давно превратили в парковки. Но и это тоже к слову: кто виноват, что автовладельцев не могут обеспечить стоянками вблизи от дома? А еще из наших городских дворов исчезли скамейки, на которых вечером молодые любили посидеть под гитару, а днем сидели бабушки, общались. А вместе с этими бабушками мы лишились, во-первых, бдительных консьержек, а во-вторых, сами бабушки, я полагаю, лишились привычной для себя среды обитания и общения с подружками.

Помнится, в детстве нельзя было выйти из подъезда незамеченной такими старушками. Мало того что все они знали, куда и с кем я направляюсь, они были в курсе вообще моего расписания: когда иду в школу, когда обратно, когда и куда я хожу помимо школы, с кем дружу, и кто вообще приходит к нам в дом. А одна соседская бабушка точно знала, когда я возвращалась из библиотеки и всегда просила меня дать ей почитать что-нибудь. Я, конечно же, менялась с ней книжками и, что врезалось навсегда в память, книжки она всегда возвращала заклеенными и даже отглаженными. Кому как, но мне этого сегодня не хватает. Намного спокойнее и надежнее жить, осознавая, что твой подъезд под неусыпным оком соседок. Наши родители не волновались за нас так, как мы сегодня о своих детях.



Но есть и другая сторона этого явления – социальная. Если раньше старушки, судача на лавочках, могли удовлетворять свои социальные потребности, то сегодня мы даже не представляем, о чем они думают, сидя в одиночку в своих квартирах. Далеко не каждой из них нужен телевизор в качестве собеседника, но приходится именно таким односторонним общением и ограничиваться. Говорю об этом, потому что знаю: у меня на лестничной клетке живет такая бабуська, которой даже словом перекинуться не с кем. А у подъезда даже скамейки нет... Раньше нам казалось, что вот, мол, старухи, делать им нечего, сидят, лясы точат. А сейчас я понимаю, что за разговорами да пересудами они избавлялись от своих проблем, дум, тревог. Возможно, они меньше болели, ведь только общение может вылечить от душевных болей. А я все чаще думаю, что всем нам придется пройти через эту пугающую ступень – нашу старость, и не пора ли уже сейчас об этом подумать? Может, снова обустроить наши дворы скамейками и беседками?

***Ангелина Спирина,***
***г. Калининград***

**Дорогие читатели!**
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

# Помогите

**От щитовидной железы, одного из важнейших органов нашего тела, зависит множество функций организма. Чаще всего мы об этой зависимости даже не подозреваем, да и не все врачи ее учитывают в процессе лечения больных. Последствия такого непонимания очень серьезны: многие заболевания просто не удается вылечить. Что же это за загадочные связи наших органов со щитовидкой? Как правильно заботиться о ней, чтобы победить болезни? На вопросы «Лечебных писем» отвечает главный врач клиники экологической медицины человека, доктор медицинских наук Е.В. ДОНЧЕНКО.**

***– Елена Викторовна, каковы сегодня общепринятые методы лечения щитовидной железы?***

– Многие нарушения в нашем организме так или иначе связаны с заболеваниями щитовидной железы. Но в ее лечении, как правило, используются либо препараты, подавляющие активность железы, либо те самые гормоны, которые она «недовырабатывает». В итоге сама щитовидная железа, по принципу обратной связи, перестает вырабатывать необходимое количество гормонов и начинает потихонечку угасать. Нередко дозы гормонов превышают суточную норму – это вообще блокирует самостоятельную работу щитовидной железы.

Причины нарушения работы щитовидной железы различны, но терапия всегда одна и та же. Возьмем хотя бы аутоиммунный тиреоидит. Существует врачебное мнение, что это заболевание вообще не лечится, оно как бы составляет фон, на котором развиваются те или иные заболевания. Понадобится – начнем давать гормоны, и вопрос закрыт. От такого подхода возникает масса проблем.

***– Что же это за проблемы?***

– Щитовидная железа – это орган, который посредством гормонов регулирует все функции организма, все органы. Поэтому нарушение работы самой щитовидной железы влечет за собой нарушения очень многих систем. Например, со стороны сердца – тяжелую дистрофию миокарда, мерцательную аритмию.

Далее, щитовидная железа регулирует всю половую сферу. Но если выяснилось, что количество половых гормонов находится в допустимых пределах, то внимания на щитовидную железу уже не обращают. Лечить бесплодие начинают с применения половых гормонов, не учитывая, что именно аутоиммунные заболевания щитовидной железы часто провоцируют бесплодие и болезни половой сферы.

Щитовидная железа регулирует состояние желудочно-кишечного тракта, влияет на кислотность при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, на работу всей нашей ферментативной системы и общий обмен веществ. Например, при повышенной функции железы вы можете есть сколько угодно, но будете терять вес. А при пониженной функции человек может вообще ничего не есть, но прибавляет в весе, потому что у него развивается так называемый слизистый отек.

***– Расскажите, пожалуйста, про аутоиммунный тиреоидит.***

– Представления об этом заболевании в нашей медицине очень размыты. Гормональная терапия здесь абсолютно неэффективна. Бывает даже, что уровень гормонов щитовидной железы в пределах нормы, а уровень антител к ней очень высокий. То есть функционально железа справляется, но в организме происходит активный воспалительный процесс аутоиммунного характера, который приводит к серьезным нарушениям щитовидной железы. А это, в свою очередь, вызывает заболевания других органов и систем.

Нам удалось разобраться в причинах аутоиммунного тиреоидита и разработать методы его лечения. Его причина – в наличии очагов инфекции. Практически всегда при этом заболевании удается выявить наличие вируса герпеса или цитомегаловируса. По нашему мнению, именно они почти в 100% случаев являются первопричиной аутоиммунных нарушений щитовидной железы. И успехи в лечении аутоиммунного тиреоидита подтверждают наличие этой связи.

***– Как же происходит лечение? Противовирусными препаратами?***

– Вовсе нет. Никакими противовирусными препаратами снизить уровень антител в 60 раз не удается. Но есть и другой подход: восстановить работу иммунной системы по отношению к этим вирусам, и тогда в большинстве случаев иммунная система сама справляется с проблемой. Для этого необходимо очень широкое воздействие. Кроме иммунной, у организма, возможно, есть и другие защитные системы, о которых мы даже не догадываемся. Применяя методы, эффективность которых доказана многолетней практикой, мы пытаемся воздействовать сразу на все защитные системы – и они начинают работать. В основном эти методы сводятся к выведению токсинов из организма и настройке его систем внутренней регуляции, управляющих отдельными органами и структурами. Использование биологически активных добавок дает организму недостающий «материал» для синтеза необходимых ему гормонов, ферментов и других веществ. В результате наш организм начинает активно работать и сам справляется с болезнью.

***– К каким еще заболеваниям нужно изменить подход, чтобы добиться успеха в лечении?***

– Возьмите желчнокаменную и почечнокаменную болезни. Никто не учитывает, что эти заболевания связаны с состоянием щитовидной и паращитовидных желез – четырех крошечных железок, которые находятся прямо на щитовидке и при ее заболеваниях тоже страдают. А их главная задача – регулировать кальциевый обмен.

При желчнокаменной болезни нередко человеку удаляют желчный пузырь и думают, что решили проблему. А желчный пузырь – это просто место, где скапливаются камни. Причина же – нарушения паращитовидных желез.

Остеопороз, остеохондроз тоже связаны с этой причиной, поскольку обычно сопровождаются нарушением накопления кальция в костях. Когда выработка тиреоидных гормонов нарушена, кальций начинает откладываться рядом с костями, а до самих костей не доходит. Понятно, что лечение привычными методами не приносит желаемого результата.

Кстати, даже такие заболевания, как узлы, кисты и гранулемы, в том числе на зубах, тоже зависят от функции щитовидной железы. С точки зрения экологической медицины, каждое изменение в организме – это адаптивная реакция,

# щитовидной железе



даже если она нам сто раз не нравится. Организм пытается справиться сам. Ему надо просто помочь!

***– Что бы вы хотели посоветовать нашим читателям?***

– Прежде всего хотя бы раз в год дойдите до врача, который может объяснить, в чем корни ваших проблем. Пройдите программу эндоэкологической реабилитации или хотя бы общую диагностику, прежде чем принимать какие-то травы и сборы.

Затем, нужно чистить печень от избытка желчи, большое количество которой она вырабатывает и накапливает при переедании, стрессах и от других причин. Если мы не едим больше пяти часов, желчь застаивается. По норме мы должны через каждые 4-5 часов что-то поесть, чтобы обеспечить отток желчи. Если этого не происходит, желчь застаивается – а ее у нас вырабатывается 2,5 литра! Вода всасывается обратно в кровь, желчь загустевает. В таком виде снижается ее способность выводить токсины из печени. Наряду с этим ухудшается переваривание пищи, поскольку обязанность желчи – активировать ферменты поджелудочной железы в кишечнике.

***– Как чистить печень правильно?***

– Утром натощак выпейте желчегонное средство – травы, желчегонные сборы или просто растительное масло, но обязательно в теплом виде. Больших доз не рекомендую: достаточно 1-2 столовых ложек масла, и лучше через день. Мы так устроены, что естественным образом желчь выделяется только на жиры.

Как я уже сказала, растительное масло должно быть подогретым. Для этого опустите ложку на 10-15 сек. в горячую воду, затем налейте в нее масло и выпейте. Такая процедура обеспечивает нормальную работу кишечника куда эффективнее, чем свекла или чернослив. Маслом мы стимулируем работу печени, а через нее – работу толстого кишечника.

Но сначала удостоверьтесь, что у вас все в порядке, что нет желчнокаменной болезни, иначе можно спровоцировать какие-то нежелательные ситуации.

***– Что делать при дисбактериозе?***

– Можно использовать сорбенты и некоторые травы, например подорожник. Сорбенты разгрузят кишечник от избыточных газов, от накопившихся токсинов, от патогенных микроорганизмов. Но такая коррекция микрофлоры кишечника мало к чему приведет, если у вас повышена или понижена кислотность желудочно-кишечного тракта. В кишечнике будет жить та микрофлора, для которой среда окажется идеальной: если идут процессы закисления, то бродильная, при процессах гниения в отсутствие кислоты – гнилостная, и эта микрофлора вытеснит любую другую. Поэтому бессмысленно лечить дисбактериоз введением туда каких-то полезных бактерий; надо выровнять кишечную среду, и тогда хорошие бактерии, которые мы туда введем, будут приживаться.

***– Как вы относитесь к голоданию как лечебному методу?***

– Не использую голодание принципиально. Почему человек худеет на фоне голодания? В состоянии стресса активизируются железы внутренней секреции, прежде всего – щитовидная железа, начинается интенсивный обмен веществ. Говорят: «Вот, месяц поголодала, все было хорошо, а потом опять набрала вес». А механизм прост: после голодания напуганный организм активно накапливает впрок жир – основной энергетический материал. К тому же голодание приводит к серьезным проблемам. Отсутствие пищи, во-первых, вызывает застой желчи. Во-вторых, происходит резкое раздражение поджелудочной железы, отчего вырабатывается то слишком много, то слишком мало инсулина. Возникают состояния депрессии, тоски, эмоциональная неустойчивость и т.д.

***– Некоторые люди, чтобы не отекать, стараются поменьше пить...***

– Человек должен выпивать литра два (8-10 стаканов) в день только воды, без супов и компотов. Когда мы начинаем пить достаточно жидкости, то худеем, потому что с водой выводятся токсины, а без воды – нет. Наша программа эндоэкологической реабилитации предусматривает введение большого количества жидкости в организм, но через кишечник. И примерно столько же жидкости с накопленными токсинами выводится из тканей в кишечник. Если нет возможности произвести такой «диализ», просто пейте воду. Надо приучить себя к этому. И тогда у вас не будет такого сгущения крови, не станут образовываться тромбы, а это – профилактика инфарктов.

***– Принимать ли профилактически аспирин?***

– Ни в коем случае. Кардиологи могут на меня сильно обидеться, но у меня слишком много примеров негативных последствий. Бывают осложнения с тяжелыми кровотечениями, потому что при постоянном раздражении и подавлении системы свертывания крови она истощается.

И удалять желчный пузырь, если там два-три камушка или песок, на мой взгляд, не надо. Если раньше соли образовывали камни в самом желчном пузыре, то при его отсутствии камни начинают образовываться в протоках печени. Возникают болевые приступы, нарушается процесс ферментативного переваривания пищи. Удаление оправданно только по жизненным показаниям, когда другого варианта не существует. Пока есть шанс как-то разгрузить желчный пузырь, заставить его нормально функционировать, используйте этот шанс. У меня были пациенты с нефункционирующим, полностью забитым камнями желчным пузырем. После годичного лечения камней на УЗИ не было, восстанавливался нормальный стул. Это говорит о том, что ресурсные возможности организма человека просто потрясающие. Обязательно верьте, что при правильном подходе к лечению все можно сделать и всего добиться.

***Беседовал Александр Герц***

## Не хватает добрых друзей

Я инвалид 3-й группы, болезней хватает, но главное – научилась радоваться тому, что дается нам Богом, и вижу в этом положительный результат. Хотелось бы через нашу газету обрести добрых, надежных друзей, чтобы не было одиноко. Мне 55 лет, работаю, дети живут отдельно. Хочется отдавать и получать добро, тогда и о болезнях можно забыть навсегда!

***Адрес: Бердыевой Галине Николаевне, 249096, Калужская обл., г. Малоярославец, ул. Пролетарская, д. 12, кв. 2***

## Интересуюсь народной медициной

Мне 61 год, не пью, не курю, интересуюсь народной медициной. Рост 180 см, внешность нормальная, по гороскопу Лев, не судим. Хочу познакомиться с женщиной соответствующего возраста. Люблю природу, веду здоровый образ жизни. Может быть, найдется одинокая женщина, которая тоже интересуется народной медициной.

***Адрес: 674673, Забайкальский район, г. Краснокаменск, а/я 318***

## Люблю домашний уют

Мне 55 лет (168/73), инвалид 2-й группы. Люблю домашний уют, шить, вязать, готовить. Хочу встретить мужчину от 52 до 70 лет без вредных привычек (не против, если будет инвалид). Согласна на переезд. Звоните с 11 до 14 часов, кроме выходных.

***Тел. 8-960-215-93-69***

## Дочь на инвалидности

Я мама одинокой девушки, которой 24 года. Она на инвалидности по общему заболеванию. Хочется, чтобы нашелся ей порядочный молодой человек, не злой, не пьющий. Может, где-то есть такой? Тоже на инвалидности или с каким-то физическим недостатком. Она симпатичная, очень скромная, домашняя, рост 170 см, худенькая. При взаимной симпатии жить только у нас. Мы живем в небольшом городке.

***Нижегородская обл., тел. 8-952-459-72-14***

## Ищу подругу для сына

Сыну 26 лет, инвалид 2-й группы 3-й степени. Отслужил в армии (морская пехота). Был добрым, заботливым, трудолюбивым. После черепно-мозговой травмы частично парализована левая сторона, но обслуживает себя сам, ходит. Общение только с членами семьи не дает возможности избавиться от глубокой депрессии, которая мешает его дальнейшему выздоровлению. Вы – добрая, православная, может, с какими-то проблемами, которые мы вместе сможем решить.

***Санкт-Петербург, Пушкин, тел. 8-921-583-58-67***

## Главное – не лениться

Стройная, моложавая, 60 лет, брюнетка, рост 170 см. Хотела бы познакомиться с неполным добрым мужчиной до 65 лет из Санкт-Петербурга. Я работаю (охрана, ночные смены), люблю природу, лес, зимой катаюсь на лыжах. Увлекаюсь книгами, гимнастикой. Нет компании и погоды, чтобы кататься на лыжах, но это не проблема для одиноких людей. Ненавязчива, чистоплотна, люблю готовить. Дочь живет в гражданском браке, еще не спешит в свои 27 лет сделать из меня бабушку, так что я пока свободна. Ищу общения, иногда встреч с нормальным мужчиной, желательно умеющим делать спинной массаж (иногда, по желанию). Вместе будем учиться и лечиться, гулять, заниматься спортом. Главное – не лениться, движение – жизнь.

***Светлана, Санкт-Петербург, тел. (812) 497-75-06***

## Люблю работать в саду

Мне 60 лет. Хотелось бы встретить одинокую женщину примерно моих лет. Люблю работать в саду.

***Адрес: Зырянову Виктору, Свердловская обл., г. Серов, Главпочтамт, до востребования***

## К одиночеству нельзя привыкнуть

Хотелось бы через нашу газету познакомиться с одиноким порядочным мужчиной 65-70 лет без вредных привычек, добрым, нежадным, с чувством юмора. Я вдова, 62 года. Трудно жить одной, к одиночеству привыкнуть нельзя.

***Галина, Ставропольский край, тел. (сот.) 8-906-489-91-49***

## Будем уважать друг друга

Познакомлюсь с достойной одинокой женщиной, бедствующей, русской, христианкой, москвичкой, 65 лет, без проблем со здоровьем и жильем. Если мы сможем уважать друг друга больше, чем каждый сам себя, то будущей спутнице гарантирую спасение от бедствий экономической катастрофы. Я инвалид войны, более года обслуживаю себя сам, с московской регистрацией, материально и жильем обеспечен. Великодушен, добр, уважителен, внимателен, надежен.

***Адрес: Леониду Алексеевичу, 420141, г. Казань, а/я 10***

## На всю оставшуюся жизнь

Жду и надеюсь на встречу с добрым, надежным мужчиной моего возраста. Я вдова, 72 года. Жильем обеспечена, живу одна, страдаю от одиночества. Как и многим людям нашего возраста, выживать приходится трудно. Хочется встретить хорошего человека, чтобы понять друг друга, забыть про одиночество и стать счастливыми на оставшуюся жизнь. Хороший, добрый мой дед, где ты? Позвони мне, я жду.

***Тел. 8-912-03-16-533***

## Искренняя и добрая

Очень бы хотелось с помощью нашей газеты найти надежных, искренних, добрых друзей. Может быть, кому-то тоже хочется добрых слов, искренней улыбки, поддержки, понимания. А может, я найду свою судьбу. Добрая, искренняя, православная девушка.

***Адрес: Анне, 150044, г. Ярославль, Ленинградский пр., д. 32, кв. 75***

## Мечтаю построить свой дом

Мне 48 лет, мечтаю найти себе супругу. Очень люблю мою Россию. Я очень хотел бы взять детей из детдома и воспитать их настоящими людьми. И дом построил бы, если бы была семья. Еще мечта – построить церковь. Люблю землю, природу.

***Адрес: Чудакову Сергею, г. Москва, Ченгарский б-р, д. 23, кв. 25***

## Жду надежного и отзывчивого

Мне 56 лет (158/58), стройная, симпатичная, выгляжу гораздо моложе. Люблю находиться среди людей. Общение – это вся моя жизнь. Уже 10 лет, как погиб муж. Дети выросли, у каждого своя жизнь, семья. Я работаю и даже забываю, что на пенсии. Православная, не курю, без вредных привычек, добрая, отзывчивая. По гороскопу Дева. Живу в г. Котово, работаю в Подмосковье. Люблю зимой купаться в проруби. Хочу встретить надежного, доброго, отзывчивого принца для дружбы, а может, и на всю оставшуюся жизнь. Из мест не столь отдаленных прошу не беспокоить.

***Лидия, Волгоградская обл., г. Котово, тел. 8-926-588-65-67***

## Только для серьезных отношений

Мне 41 год (173/73), разведен. Очень надеюсь, что на мое письмо откликнется добрая, порядочная женщина до 45 лет, желательно из Краснодарского края, которой так же одиноко, как и мне. О себе: добрый, порядочный, без вредных привычек. Я только за серьезные отношения, вот поэтому и обращаюсь в нашу газету, чтобы найти свою вторую половинку. Пишите, звоните.

***Адрес: Храмцову Виктору Ивановичу, 442007, Пензенская обл., Земетчинский р-н, с. Вяземка, тел. 8-960-328-23-64***

## Желаю счастья дочери

Дочери Эльмире 27 лет, живем мы в двух часах езды на электричке от Москвы. У Эльмиры инвалидность 3-й степени (не очень заметно). Я уже старая, 72 года, а дочери нужен надежный парень. Есть квартира двухкомнатная, я постаралась купить все необходимое, одела, обула дочь, но у нас в роду почему-то счастливых нет. Моя дочь говорит, что с ней не хотят общаться, потому что она на инвалидности. Вся надежда на нашу газету. На переезд она не согласна. Пьющих, курящих, из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

***Адрес: Файзуллиной Эльмире, 601144, Владимирская обл., г. Петушки, ул. Маяковского, д. 23, кв. 99. Тел. (сот.) 8-960-721-47-52***

## Где вы, одноклассники?

Я родом из Северного Казахстана, из деревни Камышлово Булаевского района. Училась в Камышловской 8-летней школе и Конюховской средней школе. Хотела бы, чтобы все, кто меня помнит, откликнулись. Уехала сразу после окончания школы и ни разу не была на встрече одноклассников, так как они не знают мой адрес. Я Исакова Любовь Владимировна (фамилия девичья).

***Адрес: 623804, Свердловская обл., г. Полевской, ул. Декабристов, д. 8, кв. 41. Тел.: 8-34-350-5-02-75 (дом.), 8-902-44-701-76 (сот.)***

## Но слез моих не видно никому...

Хочется верить, что счастье постучится и в мою дверь.

Мне 38 лет (160/67). Детей нет, своего жилья тоже. Работаю в школе, образование высшее педагогическое. Вокруг много людей: коллеги, ученики, родители, но я очень одинока, хотя и стараюсь никому не показывать своей боли, грусти. Как в той песне поется: «Но слез моих не видно никому». По натуре добрая, надежная, люблю природу, летом в селе у родителей собираю лечебные травы. Хобби – комнатные цветы. Жду и надеюсь на встречу с порядочным, добрым, надежным мужчиной до 45 лет. Хочется иметь семью, заботиться о ком-то. Отзовись, моя вторая половинка!

***Наталья, г. Новосибирск, тел. 8-961-876-60-76***

## Отзовись, родная!

Мужчина без вредных привычек, инвалид 2-й группы, 42 года (172/60), русский, симпатичный, очень одинок. С болезнью остался один на один. Познакомлюсь с верующей женщиной, доброй, заботливой, милосердной. Родная! Если тебе одиноко, грустно в этом мире, отзовись. Для женщины годы – не помеха, они всегда будут придавать ей свежеть и прелесть нерастраченной любви. Главное – это сердечная теплота двух открытых сердец. Если вы не боитесь трудностей, сохранили душевную чистоту, женственность и готовы на переезд ко мне, пишите, звоните!

***Адрес: Игорю, 394086, г. Воронеж, п/о 86, а/я 19. Тел. (сот.) 8-951-562-53-78***

## Ищу себе друга и невесту сыну

Прошу откликнуться тех, кого не испугает моя инвалидность 2-й группы. Живу со взрослыми сыновьями. Один женат, другой нет. Вот хочу найти себе друга для серьезных отношений. Мне 55 лет, рост 155 см, вес 70 кг. Мечтаю похудеть (будет стимул – похудею быстро). Я без вредных привычек. И сыну мечтаю найти невесту, но только из Подмосковья или Москвы. Ему 28 лет, рост 165 см, вес 65 кг. Сын работает, без инвалидности и вредных привычек. Звоните в любое время.

***Тел.: 8-916-206-96-05 (мой), 8-962-999-14-72 (сына)***

## Создадим крепкую семью

Мне 55 лет, рост 165 см. Хотела бы познакомиться с порядочным, надежным, искренним мужчиной из Москвы или Московской области для создания крепкой семьи. Просьба жестоких, хитрых и пьющих меня не беспокоить.

***Елена, Финляндия, тел. (дом.) +3580845036４***

### ОДНА СО СВОЕЙ БЕДОЙ

Давно болею, лежу в постели. Похоронила сына и осталась одна. Болит голова, шею повернуть не могу – хруст. Врачи говорят, что это остеохондроз. Руки такие, что не могу ложку до рта донести, коленные суставы не согнуть, не разогнуть, ноги от пальчиков до пяток онемели и мерзнут. Как тяжело жить! Если бы ходила хоть потихоньку, оправилась бы... Помогите, пожалуйста, не оставьте меня. Хотела бы полечиться сабельником.

***Адрес: Вандриковой Наталье Васильевне, 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Московская, д. 260а***

### ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Мне 40 лет, беспокоит кислый привкус каждый раз после еды. Диагноз такой: гастрит, жировой гипотоз печени, панкреатит. После лечения стало лучше, но кислый привкус остался. Прошу помочь, если кто-то сталкивался с такой проблемой.

***Адрес: Албеговой Альбине Хазбиевне, 362031, г. Владикавказ, пл. 50 лет Октября, д. 8, кв. 3***

### КАК ПОДЛЕЧИТЬ НЕРВЫ?

Мне 34 года, 4 года назад стала задыхаться. Из-за этого не могу нормально есть, ездить в транспорте, ходить, что-то нести тяжелое. Даже в состоянии покоя бывают такие приступы: не хватает воздуха, начинаю чаще вдыхать, а никак не могу вдохнуть, появляется страх – и так несколько раз в день. И еще ком в горле, а щитовидка в порядке. Ставят диагноз невроз, но таблетки не помогают. Помогите, пожалуйста, если у кого такое было и вы излечились от недуга.

***Адрес: Каменевой Анжеле Анатольевне, 431700, Мордовия, п. Чамзинка, ул. Базарная, д. 65***

### КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Очень прошу совета и помощи, молю Бога о том, чтобы кто-нибудь откликнулся и написал. Мне 30 лет, у меня грыжа пищевода. Очень не хочется делать операцию.

А у моего сына грыжа пупочная. Как ему обойтись без операции? Помогите нам, пожалуйста.

***Адрес: Салеевой Ольге Николаевне, 4427630, Пензенская обл., р/п Лунино, ул. 60 лет СССР, д. 15, кв. 2***

### ОЧЕНЬ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Добрые люди, помогите мне советом, если у кого-то было такое же заболевание. У меня очень низкое давление (80 на 53, 70 на 47). Таблетки перестали помогать – я думаю, привык организм. Я уже никуда не хожу, падаю. А еще у меня гормональное нарушение (щитовидка), ишемия сердца, стенокардия. Приступы бывают ночью, как будто меня положили в кипяток (нечем дышать). Не могу ездить в автобусе – кружится голова, тошнит. Таблеток пью много, от них и желудок болит, и печень. Кто знает, как лечиться народными средствами? Главное, что беспокоит, – гормоны щитовидки и пониженное давление. Мне 68 лет.

***Адрес: Андреевой Людмиле Карловне, 173000, г. Великий Новгород, ул. Панкратова, д. 29, кв. 1***

### БЕСПОКОИТ ГРЫЖА

Перенесла 2 операции. Одна из них – непроходимость, как мне сказал врач. Промывали тонкий кишечник. После операции у меня вышла наружу пупочная грыжа, живот стал неровный, с левой стороны сильно выпирает. Целая гора (врач сказал, грыжа гигантских размеров), а операцию делать не советуют из-за возраста (мне 68 лет), и еще у меня анемия после операции. Очень болит левый бок. Что мне делать, люди добрые? Отзовитесь! Может, есть лечение народными средствами? Доверяю нашей газете.

***Адрес: Васищевой Валентине Андреевне, 02097, Украина, г. Киев, ул. Лисковская, д. 18В, кв. 15***

### ХОЖУ С ПАЛОЧКОЙ

Пишу с большой надеждой, что вы мне поможете. У меня болят суставы в коленях, хожу с трудом, с палочкой, хотя еще молодая, и до пенсии нужно работать. Диагноз артрит (артроз) коленных суставов. Лечусь мазями, растирками, уколами, компрессами, но ничего не помогает. Люди добрые, помогите мне, пожалуйста, советами!

***Адрес: Елене, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, к. 1, кв. 128***

### ЧЕМ ПОМОЧЬ БАБУШКЕ?

У меня бабушка по линии мамы страдает недержанием мочи, ей 80 лет. Может, люди пожилого возраста откликнутся, если кто справился с этим недугом. И я, в свою очередь, могу поделиться народными рецептами от бесплодия и др. Они остались у меня от бабули по линии отца. Думаю, что своими знаниями мы поможем друг другу.

***Адрес: Плоткиной Н.Е., 624201, Свердловская обл., г. Лесной, ул. Сиротина, д. 18, кв. 17***

### У ВНУКА ТИК

Очень прошу помочь моему внуку! Ему сейчас 10 лет, с 3 лет начался тик левой стороны лица. Врачи разводят руками, говорят, что это не лечится. Гомеопатия дает какое-то облегчение – и снова обострение. Прошу откликнуться тех, кто знает, как помочь моему внуку. Буду очень благодарна.

***Адрес: Шуб Людмиле Федоровне, 352001, Краснодарский край, ст. Кущевская, ул. Виноградная, д. 42***

### ШУМ В ГОЛОВЕ И БОЛЬ В НОГАХ

Очень прошу добрых людей помочь советами, как избавиться от шума в голове. Таблетки не помогают. А еще у меня ноги болят и отекают – артрит и больные вены. Может, кто подскажет народные средства?

***Адрес: Демарчук Нине Михайловне, 634049, г. Томск, ул. 1-я Рабочая, д. 2а, кв. 49***

### ПОЛИПЫ В НОСУ

Очень прошу откликнуться людей, знающих, как вылечить полипы в носу. Эти полипы меня очень замучили, дышать приходится через рот. Вот уже 3 года, как они появились. Перепробовал все. Нужны травы, но какие, я не знаю. Очень прошу, помогите мне народными рецептами!

***Адрес: Коротееву Виктору Федоровичу, 170003, г. Тверь, ул. 1-я Поселковая, д. 8, кв. 1. Тел. 8-915-711-38-49***

### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И КАШЕЛЬ

У мужа были 3 черепно-мозговые травмы. В первый раз он ушел раньше времени из больницы, не захотел находиться там в новогоднюю ночь. Сейчас жалеет, но поздно. Мучают головные боли. Я его люблю и не хочу потерять. Люди, дорогие, может, есть какое-нибудь средство, чтобы ему помочь? Он еще молодой, у нас маленький сын. Еще проблема со здоровьем у меня. Кашляю сильно и долго по 1-2 месяца, и ничего не помогает.

***Адрес: Гудилиной Татьяне, 301631, Тульская обл., Узловский р-н, п. Каменецкий, ул. Школьная, д. 17, кв. 8***

### ФАНТОМНЫЕ БОЛИ

Пишет вам инвалид 1-й группы. Обе ноги ампутированы, и я очень плохо переношу фантомную боль. Такое ощущение, будто у меня целые ноги, и они болят, чешутся так, что даже культи начинают трястись, хотя первая ампутация была в 2004 году, а вторая ровно через год (колени, правда, свои остались). И вот эти болезненные ощущения не проходят до сих пор. У меня сахарный диабет 2-го типа с 1988 года, и поэтому я стала инвалидом. Есть ли такие лекарства, которые могли бы облегчить мои страдания, и какой врач может их назначить? С нетерпением буду ждать ответ. Мне 67 лет.

***Адрес: Лобанковой Марии Ивановне, 301410, Тульская обл., Суворовский р-н, п/о Черепеть, д. Лужки***

### КАК ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Люди добрые, так болят суставы (плечи, колени), что нет терпения. Мне 83 года, но пока жива, надо жить. А сил терпеть уже нет. Плачу и днем, и ночью от боли. Врачи ничем не помогают, только приезжают на вызов и выписывают дорогущие лекарства, которые я купить не могу. Да и побочные эффекты от лекарств такие, что в ужас приходишь. Если кто-то знает народные средства, помогите, пожалуйста. Не хочется быть обузой близким людям. Очень жду и надеюсь, что кто-нибудь отзовется на мою беду.

***Адрес: Титовской Евдокии Сергеевне, 353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Новая, д. 106, кв. 28***

### БЕДА С ГЛАЗАМИ

У меня проблема с глазами – сильная миопия (-7, -7,5). Ношу очки давно, к этому я уже привыкла. Но беда в том, что у меня в одном глазу вышло стекловидное тело (диагноз врача-частника), а потом стали мелькать пятна и на другом глазу. Пятен стало больше, и они все время мелькают в глазах. Пью траву очанку и другие для глаз. У нас эту болезнь не лечат. Я хотела бы узнать, можно ли мне убрать пятна лазером, что такое стекловидное тело и как это лечить народными средствами.

***Адрес: Пчелкиной В.В., 391300, Рязанская обл., г. Касимов, ул. Восточная, д. 1а, кв. 95***

### ПЕРЕЖИВАЮ ЗА ПЛЕМЯННИКА

Мне 62 года, у меня на губах черное пятно. Оно меня не беспокоит, но заметно. Врач сказал, что это кисты, две маленькие штучки, и нужно оперировать. Но я слышала, что такие штучки не трогают. Нужна ли операция?

Еще я сердечно переживаю за моего племянника. Ему 37 лет, часто жалуется на головные боли, и мизинец немеет, и головокружения. После томографии сказали, что у него родовая травма, а мать говорит, что при родах никакой травмы не было и она его благополучно родила. Признали патологию мозжечка, предлагали операцию. Пожалуйста, помогите, если кто-то вылечился без операции.

***Адрес: Егоровой Галине Алексеевне, 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Энгельса, д. 3, кв. 86***

### ЭНДОМЕТРИОЗ. ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Прошу читателей газеты поделиться опытом лечения эндометриоза. Как объяснил доктор, это заболевание является предраковым.

***Адрес: Васильевой Марине, 650033, г. Кемерово, ул. Инициативная, д. 48А, кв. 52***

### НЕОЖИДАННО НАСТИГЛА АРИТМИЯ

У меня всегда был нормальный сердечный ритм, одышка только при беге. И вот – пароксизмальная тахиаритмия. Помочь смогли только в реанимации. Боюсь, следующего приступа не перенесу. Помогите, у кого бывают такие состояния, Мне ведь нет и 50 лет.

***Адрес: Фотиной Светлане Васильевне, 115582, г. Москва, ул. Домодедовская, д. 33, кв. 422***

### В СЕМЬЕ НЕСЧАСТЬЕ

В нашей семье в сентябре 2007 года случилось большое несчастье. У моей внучки Тани (10 лет) произошло кровоизлияние в мозг. Было сделано две операции. Диагноз такой: артериовенозная мальформация основной артерии, острое спонтанное кровоизлияние, гидроцефалия, синдром артериальной гипертензии. Как помочь девочке? Дорогие читатели, помогите советом! Таня сама не ходит, плохо владеет руками, пострадало зрение.

***Адрес: Веселовой Зое Михайловне, 603044, г. Нижний Новгород, ул. Березовская, д. 67, кв. 113***

### ПОМОГИТЕ РЕЦЕПТОМ, СОВЕТОМ!

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от опущения стенок влагалища, а в связи с этим и с опущением мочевого пузыря. Заболевание у меня несколько лет, а как-то осенью, видать, тяжело поработала, так мочевой пузырь еще сильнее опустился. Мне 70 лет. Люди добрые, помогите, пожалуйста, рецептами, советами. Сопутствующие заболевания: гипертония, склонность к запорам.

***Адрес: Косаревой Зинаиде Ивановне, 303930, Орловская обл., пос. Хотынец, ул. Строителей, д. 8, кв. 8***

**Адрес для писем:**
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, **прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом**.

© «Лечебные письма» №2 (186)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрироеана Министерством Российской Федврации по делам пвчати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатвль – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
**Отдел распространения:**
**E-mail: commerce@p-c.ru.**

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом 4 Н.
Подписано к печати 13.01.10.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 653 000 экз.
Заказ № ТД-38 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:**
**8 (495) 974-21-31**, добавочный **492** – (индексы 99599, 99360, 60313);
**8 (495) 101-25-50**, добавочный **2878** (индекс 82882).

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются

## У ВНУЧКИ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Внучке 7 лет, у нее бронхиальная астма 3-й степени, аллергическая, непредсказуемая. Девочка задыхается, постоянный кашель. Прописали гормоны, но с такого возраста не хотелось бы на них садиться. Очень надеемся на помощь добрых, отзывчивых людей. Часто в советах по лечению бронхиальной астмы упоминается трава иссоп, но мы нигде не можем ее достать. Милые люди, откликнитесь, помогите рецептом, советом!

***Адрес: Серебряковой Ольге Николаевне, 391264, Рязанская обл., г. Ряжск, ул. Строителей, д. 15, кв. 11***

## СЕРДЦЕ БОЛИТ ЗА СЫНА

Я болею гломерулонефритом с 1987 года, мне 50 лет. Но самое страшное, такой же диагноз у сына, а ему всего 28 лет, у него родился сынишка, и его нужно вырастить. Но сами знаете, какая эта болезнь страшная! Мне уже поставили диагноз ХПН 2-й степени и сказали, что одна почка сморщивается, но у меня сердце болит за сына. Люди добрые, обращаюсь к вам с мольбой: помогите нам! Может, есть какие травы или кто знает народные методы лечения этой болезни? Что необходимо сделать, чтобы почка не сморщивалась, чтобы поддержать работоспособность почек и нормализовать давление? Очень надеюсь на помощь знающих людей. Здоровья вам на долгие годы!

***Адрес: Чепуловой Полине Николаевне, 453130, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Полевая, д. 19, кв. 108***

## КАК СПРАВИТЬСЯ С БАЗАЛИОМОЙ?

Уплотнение в области нижнего века удаляли лазером 3 раза (в 2002 и в 2008 г.), но оно вновь появилось. Консилиум врачей решил, что невозможно ни радикально-хирургическое, ни химиотерапевтическое, ни лучевое лечение, и выписали меня домой. Видно, из-за солидного возраста. Если кто сталкивался с таким заболеванием, напишите. Надеюсь, что отзовутся добрые люди и помогут советом, рецептом.

***Адрес: Гребенниковой Анастасии Васильевне, 143406, Московская обл., г. Красногорск, ул. 50 лет Октября, д. 8, кв. 55. Тел. 562-20-25***

## НЕТ СИЛ И ЗДОРОВЬЯ

Дочь сильно страдает от вегетососудистой дистонии. Каждодневные приступы, особенно вечером, совсем извели ее. Тошнота, рвота, жидкий стул, сильный озноб, слабость... Она очень устала и потеряла интерес к жизни. Юля еще совсем молодая, ей 29 лет, у нее растет сын, а заниматься с ним у нее нет сил и здоровья. Люди добрые, а также врачи, помогите советом! Как моей девочке избавиться от этой болезни? Иглотерапию, озоновые капельницы и обкалывание, лечение пиявками она пробовала, но результат мизерный. Помогите, пожалуйста, мудрым советом. С большим нетерпением и надеждой будем ждать вашей помощи. С уважением, Галина Алексеевна.

***Адрес: Черепниной Галине Алексеевне, 169300, Коми, г. Ухта, ул. 40 лет Коми, д. 11-13, кв. 11.***
***Адрес дочери: Никулиной Юлии Александровне, 169300, Коми, г. Ухта, ул. Оплеснина, д. 26, кв. 40***

## ПОМОГИТЕ РОДСТВЕННИКУ!

Моему родственнику 57 лет, основной диагноз острое нарушение кровообращения по типу ишемии с когнитивными нарушениями, дизартрией. Лечился в неврологическом отделении дважды. Если кто-то знает, как лечить это заболевание, сообщите, пожалуйста.

***Сергей Егорович, г. Москва, тел. 8-916-474-75-20***